

**TINGKAT KECEMASAN DALAM MENYELESAIKAN
SKRIPSI DI ERA COVID-19 PADA MAHASISWA BKI
ANGKATAN 2016 FAKULTAS DAKWAH UIN PROF. K.H.
SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

**Oleh :
Nabila Hidayah
1617101139**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN
MASYARAKAT
FAKULTAS DAKWAH
UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO
2022**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nabila Hidayah
Nim : 1617101139
Jenjang : S-1
Fakultas : Dakwah
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Tingkat Kecemasan Dalam Menyelesaikan Skripsi di Era Covid-19 Pada Mahasiswa BKI Angkatan 2016 Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Menyatakan bahwa naskah skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/ karya sendiri kecuali pada bagian yang dirujuk sumbernya.

Purwokerto, 18 Februari 2022

Penulis,



Nabila Hidayah
NIM. 1617101139



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uinsaizu.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

**TINGKAT KECEMASAN DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI DI ERA COVID-19
PADA MAHASISWA BKI ANGKATAN 2016**

FAKULTAS DAKWAH UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO

Yang disusun oleh **Nabila Hidayah** NIM. 1617101139 Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan **Konseling dan Pengembangan Masyarakat**, telah diujikan pada hari **Kamis** tanggal **7 April 2022** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana (S.Sos)** dalam **Bimbingan dan Konseling** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing

Wardo, S.Kom.M.Kom.
NIP. 19811119 200604 1 004

Sekretaris Sidang/Penguji II

Lutfi Faishol, S.Sos.I.,M.Pd.
NIP. 19921028 201903 1 013

Penguji Utama

Dra. Amirotn Sholikhah, M.Si
NIP.19651006 199303 2 002

Mengesahkan,

Purwokerto, ... **28-4-2022**

Dekan,



I. Abdul Basit, M.Ag.
NIP. 691219 199803 1 001

NOTA DINAS PEMBIMBING

Purwokerto, 18 Februari 2022

Hal : Pengajuan Munaqosyah Skripsi

Sdr. Nabila Hidayah

Lamp : 4 (empat) eksemplar

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri
Di Purwokerto

Assalamualaikum Wr.Wb

Setelah menjalani bimbingan, dan koreksi atas penulisan skripsi:

Nama : Nabila Hidayah

NIM : 1617101139

Jenjang : S-1

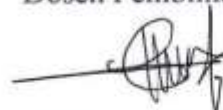
Fakultas/ Jurusan : Dakwah/ Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : Tingkat Kecemasan Dalam Menyelesaikan Skripsi di Era Covid-19 Pada Mahasiswa BKI Angkatan 2016 Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Penulis berkeyakinan bahwa skripsi sudah dapat diajukan untuk ditinjau kembali kepada Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri yang akan diajukan untuk mendapatkan gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

Wassalamualaikum Wr. Wb

Purwokerto, 18 Februari 2022
Dosen Pembimbing,



Wanto, S.Kom. M.Kom.
NIP. 19811119 200604 1 004

MOTTO

“Janganlah pernah menyerah ketika Anda masih mampu berusaha lagi. Tidak ada kata berakhir sampai Anda berhenti mencoba”.

(Brian Dyson)

**TINGKAT KECEMASAN DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI
DI ERA COVID-19 PADA MAHASISWA BKI ANGKATAN 2016
FAKULTAS DAKWAH
UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO**

Nabila Hidayah
NIM. 161710139

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

ABSTRAK

Kebijakan Pemerintah menerapkan pembatasan kegiatan berupa *Work From Home* (WFH) demi mencegah penyebaran virus Covid-19 memberikan dampak pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam penyusunan skripsi. Hal tersebut menyebabkan kecemasan dan menimbulkan gejala kecemasan yang banyak dialami mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *empiris*. Jumlah responden sebanyak 32 mahasiswa. Pengumpulan data menggunakan kuisioner berupa angket yang disebarakan kepada responden melalui media sosial (*online*). Analisis data secara deskriptif kuantitatif menggunakan rumus presentase.

Tingkat kecemasan yang banyak dialami mahasiswa berada di tingkat rendah (34,38%), sedang (50%), dan berat (12,50%). Gejala kecemasan yang paling banyak dialami mahasiswa meliputi perasaan cemas (14,43%), gejala genitourinari (11,34%), gejala otonom (8,76%), dan insomnia (8%).

Tingkat kecemasan pada mahasiswa berada pada tingkat rendah hingga sedang. Gejala kecemasan yang banyak dialami mahasiswa memiliki intensitas 1 hingga 4 kali dalam seminggu.

Kata Kunci : *Tingkat Kecemasan, Penyelesaian Studi, Covid-19.*

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan keberkahan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dan dapat terselesaikan. Karya skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kampus UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri. Terimakasih atas penerimaan dan pemberian ilmu yang diberikan sehingga dapat mencapai titik akhir dalam menempuh pendidikan tinggi di Purwokerto.
2. Kepada keluarga besar yang telah mendoakan kelangsungan pendidikan. Terkhusus Bapak M. Syarief Hidayatulloh dan Ibu Siti Fatikha yang selalu memudahkan segala urusan dalam menempuh pendidikan ini dan telah memberikan doa. Dan kakak yang telah berkontribusi dalam memberi arahan terhadap skripsi yang penulis untuk.
3. Keponakanku, Luthfan Haidar Adam (upan) yang selalu menghibur di saat apapun, Hizbil Jausyan Adam, Aisyah Hababatun Niswah, Shofia Khaira Lubna, dan *coming soon* dede baru.
4. Sahabat SAO. Terimakasih telah menemani perjuangan penulis selama ini, bantuan doa semangat dan dukungannya terimakasih banyak dan semoga bahagia berpihak kepadamu.
5. Dosen pembimbing Bapak Warto dan Bu Nur Azizah yang sabar menghadapi bimbingan selama ini, dan selalu menjadi pembimbing yang baik hati.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim..

Alhamdulillah hi Rabbil Alamin, segala puji hanya milik Allah SWT, Tuhan pencipta alam dan seluruh makhluk hidup. Alhamdulillah atas rahmat Allah SWT yang telah memberikan ilmu sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam yang tercurahkan kepada Nabi Agung Nabi Muhammad SAW yang telah menyayangi umatnya hingga hariakhir.

Selama menyelesaikan penyusunan skripsi ini, penulis tidak lepas dari bimbingan, bantuan dan dorongan dari berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan proses penyusunan skripsi baik spiritual maupun materil. Maka dari itu perkenankanlah penulis mengucapkan ucapan banyak terimakasih kepada :

1. Dr. H. Moh. Roqib, M.Ag., Rektor UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri.
2. Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah, UIN Prof. K.H.Saifuddin Zuhri.
3. Nur Azizah, S.Sos.I.,M.Si., Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri.
4. Dr. Hj. Khusnul Khotimah, M.Ag., selaku Dosen Penasihat Akademik yang telah memberikan bimbingan dalam akademik.
5. Warto, S.Kom., M.Kom., Dosen pembimbing yang sangat sabar dan bijaksana dalam memberikan arahan, materi dan nasihat kepada penulis.
6. Bapak ibu dosen penguji ibu Dra. Amirotun Sholikhah, M.Si. dan bapak Lutfi Faishol, S.Sos.I.,M.Pd. Terimakasih banyak telah memberikan nasihat arahan, kebijaksanaan dan telah membantu yang terbaik dalam proses sidang akhir.
7. Dosen yang telah memberikan bimbingan dan pengetahuan yang berharga selama masa kuliah.
8. Seluruh staf Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri memberikan pelayanan terbaik kepada mahasiswa.
9. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2016 yang memberikan

materi dan informasi yang dibutuhkan oleh penulis.

10. Orang tua yang selalu memberi dukungan doa kepada penulis.
11. Kawan-kawan yang tak kenal lelah saling menyemangati dan mendoakan.
12. Semua aspek yang menggotong dan mendukung penulisan skripsi ini, yang tidak bisa disebutkan secara tersendiri oleh penulis. Semoga Allah SWT menjawab usaha dan perasangka pikir baik disemua aspek. Penulis sadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangannya. Jadi, nasihat yang efektif sangat diperlukan untuk pembetulan di era nanti. Mudah- mudahan penelitian ini memengaruhi kemanfaatan teruntuk penulis dan pembaca pada umumnya.

Purwokerto, 18 Februari 2022
Penulis,



Nabila Hidayah
NIM. 1617101139



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Definisi Operasional	5
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan dan Manfaat Penelitian	6
E. Kajian Pustaka	7
F. Sistematika Penulisan	9
BAB II LANDASAN TEORI	11
A. Kerangka Teori	11
B. Penelitian Terdahulu	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	38
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	38
B. Lokasi Penelitian	38
C. Populasi dan Sampel Penelitian	38

D.	Sumber Data	40
E.	Metode Pengumpulan Data	40
F.	Instrumen Penelitian	41
G.	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	43
H.	Prosedur Penelitian	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		46
A.	Gambaran Umum Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto	46
B.	Hasil Penelitian	48
C.	Pembahasan	67
BAB V PENUTUP		73
A.	Simpulan	73
B.	Saran	74

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1. Penelitian Terdahulu	33
Tabel 3. 1. Tabel Penilaian dari Kategori Pilihan	42
Tabel 3. 2. Reliabilitas Kuisisioner Kecemasan Item-Total Statistics.....	44
Tabel 3. 4. Reabilitas Statistik Kecemasan Reliability Statistics.....	44
Tabel 4. 1. Jumlah Mahasiswa Aktif Prodi BKI	48
Tabel 4. 2. Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi.....	48
Tabel 4. 3. Gejala Kecemasan Mahasiswa dalam menghadapi Skripsi	49
Tabel 4. 4. Nomor Instrumen atau Pertanyaan.....	50
Tabel 4. 5. Kecemasan (khawatir, sakit, takut pikiran, frustrasi).....	51
Tabel 4. 6. Ketegangan (ketegangan, malaise, reaksi tak terduga, mudah menangis, menggigil, gelisah, ketidakmampuan untuk rileks).	52
Tabel 4. 7. Kecemasan (takut gelap, takut orang asing, takut sendirian, takut binatang, takut lalu lintas, takut keramaian).	53
Tabel 4. 8. Insomnia (kurang tidur, lelah, mimpi buruk, terbangun di tengah malam).....	54
Tabel 4. 9. Intelektual (sulit berkonsentrasi, sulit mengingat).....	56
Tabel 4. 10. Perasaan depresi (kehilangan minat, kurangnya kenikmatan hobi, perasaan sedih, sering terbangun di malam hari).	57
Tabel 4. 11. Gejala Somatic (otot) (nyeri atau sakit otot, kedutan, otot terasa kaku, gigi gemertak, suara tidak stabil, tonus otot meningkat).	58
Tabel 4. 12. Fisik (sensasi) (tinnitus, penglihatan kabur, muka memerah, lemas, kesemutan)	59
Tabel 4. 13. Gejala-gejala kardiovaskular (takikardi, palpitasi, nyeri dada, denyut nadi meningkat, perasaan lemas/lesu seperti mau pingsan, denyut jantung serasa berhenti sekejap).	60
Tabel 4. 14. Dispnea (sesak napas/sensasi dada, sensasi tersedak, sering bernapas dalam, sesak napas/sesak napas).....	61
Tabel 4. 15. Gangguan gastrointestinal (disfagia, sakit perut, distensi, rasa terbakar, distensi, mual, muntah, kesulitan buang air besar, penurunan berat	

badan, sembelit).	62
Tabel 4. 16. Gejala urogenital (sering buang air kecil, ketidakmampuan menahan kencing, tidak ada menstruasi, perdarahan menstruasi lebih banyak dari biasanya, libido menurun, ejakulasi dini, libido menurun, impotensi).	63
Tabel 4. 17. Gejala otonom (haus, kemerahan, kulit pucat, sering berkeringat, pusing, sakit kepala parah, tegang, rambut tegang).	63
Tabel 4. 18. Perilaku (gelisah, gelisah/kecepatan, jabat tangan, alis berkerut, wajah tegang, sering menghela napas atau napas cepat, wajah pucat, sering menelan, dll).....	64
Tabel 4. 19. Deskriptif Statistik	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tingkat akhir atau skripsi, yang kebanyakan disebut mahasiswa semester akhir, adalah syarat penting bagi suatu gelar selain persiapan skripsi. Setelah lulus dari kampus, lulusan mulai merencanakan masa depan. mahasiswa tidak hanya memikirkan karir, tetapi mahasiswa juga khawatir karena tekanan dari lingkungan. Penyelesaian tepat waktu tidak menentukan aliran kehidupan dan menjamin awal karier yang mulus. Tugas akhir atau skripsi adalah tugas akhir dan persyaratan yang harus mahasiswa hadapi menjelang ke tahap yang lebih tinggi.

Skripsi ialah kajian ilmiah yang wajib dikerjakan seorang pelajar dan memperuntukkan kaidah ilmiah. Skripsipun berperan komponen penentu persetujuan atau tidaknya seorang mahasiswa. Akan tetapi ambang kenyataannya, menulis skripsi tidak semudah kedengarannya. Sejumlah besar mahasiswa juga mengalami kesulitan untuk menulis skripsi. Salah satu penyebabnya adalah tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan menulis skripsi yang baik dan kemampuan akademiknya kurang memadai. Banyak mahasiswa merasa kesulitan dan sangat mengancam untuk mempersiapkan skripsi mereka. Alasan lain adalah bahwa menulis skripsi dengan imbalan instruktur, penasihat akademik, atau orang terkait sangat rumit.

Mahasiswa di faktor lain juga memikirkan dan mengidashaluan kegiatan mereka selanjutnya, baik secara material maupun social.¹ Skripsi adalah proses bimbingan yang merelakan mahasiswa diberikan karunia untuk dapat menganalisis, pembahasan, mengkaji, memecahkan, mengumpulkan, dan memproses perkara yang dipelajari oleh mahasiswa tersebut. Kebutuhan mahasiswa menulis skripsi adalah untuk dapat menerapkan ilmu dan

¹ Purnomo, Muhammad Arif. IAIN Walisongo Semarang *Tugas Terakhir Guru Besar Kekhawatiran Mahasiswa dan Upaya Mengatasinya (Tinjauan Kepemimpinan dan Konseling Islam). rasa tidak hormat.* IAIN Balisongo, 2009.

keterampilan yang diperoleh mahasiswa selama belajar, sehingga menjadi tolak ukur sejauh mana mahasiswa dapat menerapkan dan memahami ilmu yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.² Rasa takut adalah hal yang wajar dialami oleh semua manusia. Ketakutan dipandang sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Ketakutan dapat menyebabkan hilangnya kepercayaan diri dan ketakutan yang mendalam bagi semua orang. Ketakutan adalah kondisi yang menyerang setiap orang pada saat yang tidak terduga, ketakutan adalah reaksi terhadap situasi mendesak tertentu, sesuatu yang bisa disebut perubahan normal, dan sirkulasi keadaan baru yang belum pernah terlihat sebelumnya.³

Kecemasan bisa berperan menjadi risiko yang dimiliki setiap orang, tetapi kecemasan yang banyak bisa menguasai fungsi dalam aksi seseorang. Kecemasan adalah kebingungan berlebihan seseorang tentang apa yang jarang dilakukan atau dialami. Kecemasan juga dapat membingungkan seseorang dengan menimbulkan respons perilaku yang sangat unik yang dapat mengubah sikap, bahasa, dan gerakan tubuh pada saat itu.⁴ Menurut Stuart dalam Annisa kecemasan adalah rasa khawatir yang berlebihan dan tidak jelas terkait dengan ketidakberdayaan dan kecemasan.⁵ Dari pendapat Maramis dalam Subardjo kecemasan secara signifikan mengisik individu, dan kecemasan perlu dihilangkan melewati berbagai orientasi individu.⁶

Covid-19 adalah penyakit menular, bakteri baru yang bisa membunuh saluran pernafasan serupa flu. Gejala yang ditimbulkan oleh bakteri terselip biasanya meriang tinggi, batuk, dan bersesak napas.⁷ Covid-19 masuk ke Indonesia pada 2 Maret 2020, dan Presiden Joko Widodo di Istana Negara

² Pramudita, Azeng, dan Eri Husnal. *Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan mahasiswa kelas akhir menghadapi skripsi di Stikes isyiyah Yogyakarta*. Ini STIKES`Aisyiyah Yogyakarta, 2013.

³ CA Hardiani, *Pengertian Kecemasan*. Diterbitkan dalam artikel Cetak Elektronik UNY 2012.

⁴ Muarifah, A. Hubungan antara kecemasan dan agresi. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 102112, tahun 2005.

⁵ Annisa, D. F., & Ifdil, I. *Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia)*. *Konselor*, 5(2),93-99, tahun 2016.

⁶ Subardjo, R. Y. S. Perbedaan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Baru di Fakultas Ilmu Kesehatan dan Non Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas „Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 18-28, tahun 2018.

⁷ Putri, A. Penyakit Menular & Virus Corona. Tahun 2020.

menyatakan bahwa dua WNI yang positif Covid-19 telah berkontak dengan warga Jepang yang datang ke Indonesia. Pria 59 tahun asal Solo ini menjadi korban pertama Covid-19 di Indonesia. 28 Mei 2020: "Saya mengikuti kuliah di Bogor, Jawa Barat".⁸

Wabah Covid-19 masih meningkat, dan masyarakat umum prihatin tentang pentingnya menyuntikkan contoh *social distance* atau jaga sela yang merupakan penyangkalan luka nonfarmasi, untuk menangkis wabah pemadaman atau perlambatan mampu melatih tambah lebih baik. Mengurangi penyakit menular. Tujuannya adalah untuk menyurutkan harapan koneksi antara manusia yang meradang dan orang lain yang tidak meradang menjelang menyusut penjangkitan, morbiditas, dan yang terpenting kematian oleh penyakit. Pada Mei 2020 terpendam 11.192 kasus, 8.471 kasus, wafat 845 kasus, dan sehat 1.876 kasus. Ini dibagi berperan empat kawasan bagian: DKI Jakarta 4.463, Jawa Timur 1.117, Jawa Barat 1.054, dan Jawa Tengah 776.⁹

Jumlah orang yang terinfeksi virus corona meningkat setiap hari, dan infeksi terus menyebar pada tingkat yang mengkhawatirkan. Merebaknya covid-19 membawa efek yang luar biasa bagi masyarakat global. Dianjurkan untuk tinggal di rumah untuk mencegah penyebaran virus corona, dan untuk bersekolah, bekerja atau ke tempat ibadah. Hampir semua negara menyarankan warganya untuk tidak meninggalkan rumah mereka kecuali benar-benar diperlukan. Kecuali bagi mereka yang harus meninggalkan rumah untuk bekerja atau sekolah, mereka tetap mematuhi undang-undang kesehatan yang diamanatkan pemerintah. Pemerintah mengembangkan sistem gaya hidup baru *new normal* karena banyak masyarakat yang tidak mampu memenuhi kebutuhannya akibat virus corona. Orang-orang beradaptasi dengan praktik baru untuk mencegah penyebaran virus corona, tetapi mereka melanjutkan kehidupan sehari-hari mereka. Agar ada kenormalan baru, individu harus

⁸ Jamal A. Nasr, Tempo.com, 2 pasien positif corona mengikuti workshop di Bogor, Jakarta, 2020, diakses 3 Mei 2020.

⁹ Abdullah Faeih, Update Virus Corona di Surabaya & Jatim Hari Ini, Surabaya, Tribunnews.com, diakses tanggal 5 Mei 2020. <https://surabaya.tribunnews.com/2020/05/03/update-virus-corona-di-surabaya-jatim-hari-ini-minggu-3-mei-2020-total-1117-Covid-19-semuh-174>, tahun 2020.

mematuhi standar kesehatan dan menghindari terinfeksi atau menyebarkan penyakit kepada orang lain. Ini adalah kenormalan baru itu sendiri. Perubahan layanan kesehatan yang didukung oleh data yang andal dan tidak dapat diandalkan tentang evolusi virus corona memiliki banyak implikasi, salah satunya mengkhawatirkan. Kekhawatiran tentang kesehatan diri sendiri dan orang lain dapat memiliki konsekuensi fisik dan psikologis berikut perubahan kebiasaan tidur dan makan, dan peningkatan masalah kesehatan saat ini. Ini mendasari kebingungan dan perhatian pengasuh, baik di tempat kerja maupun di masyarakat.¹⁰

Saat melakukan observasi terhadap mahasiswa kelas Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) 2016, penulis mengumpulkan 60 data dari mahasiswa yang aktif mengikuti perkuliahan dan 20 data dari mahasiswa yang mulai menulis skripsinya.¹¹ Data kelulusan dari angkatan BKI A sebanyak 26 dari 32 siswa, BKI B meluluskan 36 dari 42 siswa, dan BKI C meluluskan 19 dari 39 siswa. Namun, dari hasil survei, ditemukan jumlah siswa sebanyak 113 orang dikurangi jumlah siswa yang lulus sebanyak 81 dari 32 orang.¹²

Mahasiswa perlu memakai media umum atau internet dan waktu mengerjakan skripsi untuk menilik teori pada judul yang dipilih dan observasi yang dilakukan pada lapangan lantaran dampak Covid-19. Cemas dan khawatir, mahasiswa khawatir mengenai wabah Covid-19.

Berdasarkan hal tertera, penulis terdorong untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam dengan judul **“Tingkat Kecemasan dalam Menyelesaikan Skripsi di Era Covid-19 pada Mahasiswa BKI Angkatan 2016 Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto”**.

¹⁰ Jack Amidos, *Jurnal Penulis Komunitas*, Vol.2, No.3, hlm.105-112.

¹¹ Pertama kali diamati *online* pada 5 Mei 2020

¹² Data terbaru di update pada tanggal 16 Oktober 2021.

B. Definisi Operasional

1. Kecemasan

Kecemasan itu reaksi psikologis umum yang terjadi dalam hidup. Kecemasan bisa menjadi pertanda sesuatu yang tidak terduga atau tidak biasa, dan ketegangan bisa mempengaruhi kegiatan dan disebut gangguan kecemasan.¹³ Kecemasan bisa pada artikan menjadi syarat emosional tidak menyenangkan, menyebabkan tanda-tanda ditandai ketakutan, kecemasan yang berlebih, ketegangan. Biasanya ketegangan memuntuk seorang tidak yakin dan tubuh gampang takut, respon terhadap tantangan. Kecemasan pada analisis ini adalah ketegangan. Mahasiswa BKI angkatan 2016 mengenai penyelesaian skripsi mewajibkan segenap media sosial atau *online* sedangkan untuk mengurus skripsi hendaknya memahami prinsip perihal judul yang diambil dalam penyelidikan pada lapangan.

2. Mahasiswa BKI Angkatan 2016

Mahasiswa adalah seseorang yang terdaftar di universitas sebagai mahasiswa. Mahasiswa merupakan agen perubahan yang dapat memberikan solusi terhadap permasalahan *social*.¹⁴

Mahasiswa BKI adalah mereka yang mempelajari konseling-konseling Islam berdasarkan ajaran Islam mempelajari tentang semua masalah pada emosional. Lulusan BKI niscaya menjadi penasihat Islam. Hal ini karena merupakan persyaratan bagi para profesional untuk memasuki dunia yang mereka peroleh selama menempuh pendidikan mereka.

3. Skripsi

Sebagaimana tercantum dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, mahasiswa perlu menulis skripsi sebagai salah satu syarat akhir penelitiannya. Gelar sarjana atau S1 membutuhkan penyelesaian skripsi, baik menghadiri lembaga negeri atau swasta.¹⁵ Skripsi yang dimaksud

¹³Akbar, Zumadi. *Hubungan tingkat kecemasan dengan prestasi belajar mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta 2015.

¹⁴ Aris Kurniawan, *Pengertian Mahasiswa Menurut Para Ahli Beserta Peran Dan Fungsinya*, Gurupendidikan.co.id, 2021, diakses pada tanggal 11 Oktober 2021. <https://www.gurupendidikan.co.id/pengertian-mahasiswa/>.

¹⁵KBBI online di akses pada tanggal 5 Mei 2020.

dalam penelitian ini ialah penelitian yang ditulis oleh salah satu mahasiswa BKI tahun 2016 di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri dari Fakultas Dakwah untuk mendapatkan gelar sarjana.

4. Covid-19

Penyakit merebak yang menghancurkan sistem pernapasan manusia, bakteri ini masih terhitung dalam keluarga coronavirus dan bisa menginfeksi hewan. Influenza dan penyakit pernapasan lainnya dapat terjadi ketika virus menginfeksi manusia. Covid-19, pertama kali terdeteksi di Wuhan, Provinsi Hubei, China, merupakan bentuk baru dari virus corona. Penyebaran virus yang cepat telah menjadikannya salah satu pandemi paling umum di dunia hingga saat ini. Virus corona baru Covid-19 menyebabkan demam pada suhu 38°C, batuk kering, sesak napas dan akibat serius hingga kematian korban.¹⁶

Covid-19, disebutkan menargetkan penyakit menular, macam bibit penyakit baru yang bisa menginfeksi saluran pernapasan, serupa flu. Gejala yang ditimbulkan oleh bibit penyakit tertera biasanya demam, batuk, dan sesak napas.¹⁷ Covid-19 menimbulkan kekhawatiran menyelesaikan skripsi pada angkatan 2016 karena jarak sosialnya.

C. Rumusan Masalah

Berlandaskan permasalahan penulis diatas, maka permasalahannya adalah: “Bagaimana tingkat kecemasan dalam menyelesaikan skripsi di era Covid-19 pada mahasiswa BKI angkatan 2016?”

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Berdasarkan deskripsi di atas, maka sasaran yang butuh dicapai adalah:

- a. Mengetahui kecemasan mahasiswa saat menyelesaikan skripsi di era Covid-19 pada mahasiswa BKI angkatan 2016.
- b. Mengetahui indikasi-indikasi yang dialami mahasiswa BKI angkatan

¹⁶ 5 Mei 2020 akses online KBBI.

¹⁷Setiawan, AdibRifei. "Lembar Kegiatan Literasi Saintifik untuk Pembelajaran Jarak Jauh Topik Penyakit Coronavirus 2019".

2016 kurun menyelesaikan skripsi di era Covid-19.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

- 1) Hasil penelitian dapat menambah wawasan pengetahuan mahasiswa tentang tingkat kecemasan mahasiswa UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
- 2) Membawa ide-ide dari penelitian dapat membawa ilmu ke kampus agar bermanfaat bagi UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
- 3) Dapat memberikan kontribusi pada program pembelajaran Bimbingan dan Konseling Islam.

b. Manfaat Praktis

1) Mahasiswa

Harapannya, mereka mampu mengatasi tingkat kecemasan dalam tugas belajar di saat wabah Covid-19 yang secara signifikan menghambat proses pendataan di lapangan. Meski terkendala wabah Covid-19, mahasiswa tetap mampu melakukan cara praktis lainnya untuk menyelesaikan tugas tersebut.

2) Orang Tua

Kecemasan saat menulis skripsi dapat dijadikan sebagai masukan untuk membantu orang tua memahami tingkat kecemasan anak, sehingga tidak terus memaksa anak untuk menyelesaikan proses penulisan skripsi secepatnya.

3) Bagi Dosen

Sebagai pengajar, agar bisa menasihati mahasiswa dalam bimbingannya untuk menyesuaikan emosi mereka dan tidak memperbesar ketakutan mereka.

E. Kajian Pustaka

Penelitian penulis difokuskan pada tingkat kecemasan mahasiswa UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri pada mahasiswa BKI (Bimbingan dan Konseling Islam) angkatan 2016 yang sedang menulis skripsi pertamanya. Banyak penelitian yang telah dilakukan, namun masih sedikit yang membahas tentang ketakutan mahasiswa tingkat akhir dalam mempersiapkan skripsi di era

pandemi Covid-19.

Mahasiswa Unair Kesehatan Masyarakat dengan judul "*Tingkat Kecemasan Mahasiswa FKM UNAIR Surabaya 2015 (Berdasarkan Alat Ukur Hamilton)*" oleh Candra Ari Hidayati. Observasi deskriptif digunakan dalam penelitian ini. *Convenience* sampling digunakan untuk mengekstrak sampel. Survei berfungsi sebagai alat pengambilan sampel. Dia percaya bahwa mahasiswa baru lebih stres, sementara mahasiswa yang lebih tua cenderung kurang cemas.¹⁸

Skripsi dari Heni Rodhotul Khusna yang berjudul "*Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dalam menyelesaikan tugas akhir di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*" mahasiswa diundang untuk mengikutinya dalam berpartisipasi dalam penelitian agar memahami penyebab dari kecemasan dan bagaimana agar mengetahui cara menghilangkannya. Untuk pengumpulan data, penulis menentukan eksplorasi kualitatif dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi, dan untuk pembahasan bukti penulis mengabdikan metode pembahasan deskriptif.¹⁹

Pada efek penentuan tersedia sejumlah partikel yang menakluki kecemasan, yang dapat dibagi menjadi dua komponen ialah komponen internal dan komponen eksternal. Faktor internal melingkungi perihal fisik dan psikis, sikap dalam menghadapi masalah hidup, dan kedewasaan berpikir. Faktor eksternal meliputi kondisi sosial dan ekonomi. Dan cara menghadapinya adalah dengan jujur, ungkapkan emosi, berbagi dengan teman, kendalikan diri, cari *support system*, dan harus berpikir yang baik.²⁰

Skripsi Ummu Aiman berjudul "*Hubungan Kecemasan dan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Psikologi Semester VI UIN Maliki Malang Menghadapi Skripsi*". Kecemasan dan kepercayaan diri siswa menjadi fokus

¹⁸ Hidayati, Candra Ari. *Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Semester V Dan VII Fakultas Kesehatan Masyarakat Unair Surabaya Tahun 2015 (Berdasarkan Alat Ukur Hamilton)*. Diss. Universitas Airlangga, 2015.

¹⁹ Khoirunnisa, Khoirunnisa. *Tingkat kecemasan mahasiswa terhadap tugas akhir prodi pai di IAIN Palangka Raya*. Diss. IAIN Palangka Raya, 2021.

²⁰ Raffney, E. Daawat dan Ilmu Komunikasi, IAIN Padangsidimpuan (Skripsi PhD, IAIN Padangsidimpuan) Fakultas Konseling Pedoman Kecemasan dan Resolusi Mahasiswa pada Penyelesaian Proyek Penelitian Akhir, 2020.

penelitian ini. Studi kuantitatif digunakan di penelitian ini. Rasa percaya diri dan rasa takut merupakan dua variabel bebas yang diuji dalam penelitian ini. Peningkatan kepercayaan diri dikaitkan dengan berkurangnya kecemasan pada Skala Kecemasan Loutser, konsisten dengan Hipotesis Keyakinan Loutser.²¹

Dari tiga penelitian yang dilakukan, mereka hanya fokus pada kecemasan dan kepercayaan diri. Namun penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya. Salah satu mahasiswa BKI Angkatan 2016 di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri menyelidiki gangguan kecemasan selama pandemi Covid-19 pada tahun 2020. Hal ini mempengaruhi kehidupan sehari-harinya dan menghambat kemampuannya untuk melakukan survei lapangan, mengamati, mengumpulkan, dan mengambil data. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana ketakutan mahasiswa BKI 2016 ketika menulis skripsi di era mewabahnya Covid-19. Peneliti menggunakan model distribusi survei dan pendekatan deskriptif analitis untuk mengumpulkan data dari penelitian ini.

F. Sistematika Penulisan

Untuk sedikit mempermudah gagasan keseluruhan, penulis telah membagi materi menjadi sejumlah bab:

Bab I Pendahuluan. Bab ini memaparkan latar belakang pandangan perihal pengertian istilah, rumusan masalah, maksud masalah, target dan penerapan analisis, ulasan pustaka, dan kaidah penulisan.

Bab II Landasan Teori. Bab ini mengandung perihal kecemasan, mahasiswa, skripsi, dan wabah Covid-19.

Bab III Data Survei. Merangkum data dan data survei, masa dan lingkungan survei, publik dan pengumpulan sampel survei, metode akumulasi data, dan pembahasan data.

Bab IV Hasil penelitian berupa penyajian data dan pembahasan. Dalam bab ini menjelaskan hasil dari penelitian tentang tingkat kecemasan mahasiswa

²¹ Aiman, Ummu. *Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa Psikologi semester VI (enam) yang akan menghadapi skripsi*. Diss. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2016.

BKI Angkatan 2016 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri yang sedang dalam proses penyusunan Skripsi di era covid-19

Bab V Kesimpulan mengandung kesimpulan, saran, dan kesimpulan. Bagian terakhir terbentuk dari tautan, lampiran, dan ringkasan

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kerangka Teori

1. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah aksi khas manusia terhadap lingkungan yang penuh tekanan, lebih-lebih ketika seseorang merasa sedih. Sebagai gejala itu sendiri, kecemasan dapat dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan mental. Kebanyakan orang mengalami beberapa tingkat kecemasan di beberapa titik dalam hidup mereka. Kecemasan dianggap sebagai aspek kehidupan yang normal dan tidak jarang terjadi. Ketidakpastian tentang penyebab atau penyebab kecemasan pada seseorang adalah gejala umum dari kondisi tersebut.²²

Kecemasan menguasai hampir semua orang di sejumlah titik dalam hidup. Situasi yang sangat menegangkan bagi kehidupan seseorang dapat menyebabkan ketakutan sebagai reaksi yang khas. Kecemasan dapat terjadi sebagai gejala, sendiri atau berhubungan dengan gangguan emosional lainnya.²³

Kecemasan mengadakan suatu perihai yang merusakkan kegiatan seseorang dan memunculkan pandangan yang tidak menarik pada raga orang tersebut. Penafsiran peristiwa dan situasi manusia dapat dipengaruhi oleh emosi menakutkan yang sangat mengganggu jiwa. Karena pikiran dan emosi berada dalam situasi yang tidak stabil, makna yang dihasilkan hampir selalu subjektif dan tidak dapat menyertakan opini publik. Gunalsa menjelaskan perasaan marah tanpa alasan yang jelas. Akibatnya, orang yang menderita kecemasan cenderung memiliki

²² Sutardjo Wiramihardja. *Pengantar Psikologi Abnormal* (Bandung: Refika Aditama, 2005) hlm 66.

²³ Savitri Ramaiya, *Kecemasan, Cara Mengatasi Penyebab* (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003), hlm.10

perspektif yang lebih subjektif tentang perasaan dan pengalaman mereka dari pada mereka yang tidak.²⁴

Menurut Namora ketakutan adalah reaksi terhadap bahaya nyata atau imajiner. Ketidakpastian tentang masa depan memuntuk orang gelisah. Ketakutan dirasakan ketika memikirkan kemungkinan kejadian yang tidak menyenangkan. Sundari menyatakan di sisi lain, melihat ketakutan akan masalah kesehatan sebagai situasi yang mengejutkan. Kecemasan dapat dianggap sebagai rangsangan fisiologis, ketegangan yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran tentang sesuatu yang buruk terjadi. Nevid, Ratsus & Greene ketika seseorang menjadi cemas, seseorang mengalami kecemasan tanpa sebab yang jelas. Ketakutan adalah respons yang kuat dalam hal perilaku menyimpang dan tidak terorganisir.²⁵ Dari perspektif paduan, kecemasan adalah keadaan cemas dan kecemasan yang muncul dari ketidakpastian tentang apa yang akan terjadi di era depan dan bagaimana hal itu akan mempengaruhi kesejahteraan seseorang, yang dapat berbahaya.²⁶

Menurut Daradjat kecemasan merupakan gejala dari berbagai proses emosional campuran yang terjadi ketika individu berada di bawah tekanan emosional (frustrasi) dan merasakan konflik batin (konflik). Selain itu, Daradjat menyatakan bahwa orang yang cemas karena yakin akan terjadi sesuatu yang buruk, dan karena itu mereka takut, lebih mungkin mengalami kecemasan.²⁷

Menurut beberapa ahli kecemasan didefinisikan dengan istilah-istilah seperti kecemasan, kecemasan, dan ketakutan akan alasan yang tidak diketahui, yang terjadi pada berbagai tingkat dalam situasi yang dianggap berbahaya.

²⁴Gunarsa, SD dan Gunarsa YSD, *Psikologi Keperawatan. Edisi I.* (Jakarta: BP Gunung Mulia, 1986), hlm. 27.

²⁵Gunarsa, Singgi D. *Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja.* (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2008) hal.27.

²⁶Fitriya Linayaningsikh, *Kecemasan dikalangan Mahasiswa Fakultas Psikologi...*, hal.4.

²⁷Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: CV. Haji Masagung, 1990), hlm. 27.

b. Gejala-gejala Kecemasan

Karena bahaya bagi kesehatannya seseorang dalam keadaan cemas. Orang yang dianggap normal memiliki kecemasan nyata yang bermanifestasi sebagai gejala fisik dan psikologis. Tanda-tanda ini lebih sering terjadi pada orang dengan masalah kesehatan mental. Untuk orang dengan gangguan mental yang serius, semuanya jauh lebih jelas.

Gejala fisik termasuk menggigil, jantung berdebar-debar, dan perut gemetar. Ada beberapa gejala kejiwaan, termasuk kecemasan, kegelisahan, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, kegelisahan, dan pelarian.²⁸ Kecemasan juga ditandai dengan ketakutan yang samar dan tidak menyenangkan serta terbentuknya rasa kehati-hatian atau kewaspadaan. Gejala kecemasan dalam Fitri Fauziah dan Julianti setiap orang adalah uni menurut Kaplan, Saddock, dan Grebb, kecemasan dan ketakutan adalah tanda-tanda peringatan.

Biduri, ketakutan muncul dari lingkungan ketika ada bahaya yang nyata atau ada dan tidak bertentangan dengan perasaan aman atau perlindungan individu. Namun, kecemasan muncul ketika ancaman internal, tidak diketahui, atau menciptakan celah internal. Kecemasan adalah keadaan pikiran yang tidak ada hubungannya dengan apa pun di luar diri kita. Beberapa gejala kecemasan antara lain:

- 1) Ada hal-hal yang benar-benar memuntuk jantung berdebar, dan hampir semuanya menimbulkan rasa takut dan cemas. Kecemasan adalah bentuk kurangnya keberanian untuk ketidakjelasan.
- 2) Adanya moral yang kuat dugaan dan sangat tidak stabil. Suka marah, sering menguasai situasi lekas marah, membubung dan sangat mudah tersinggung, tetapi sering tertekan.
- 3) Ikuti semua ilusi, imajinasi, ilusi, dan khayalan penganiayaan.
- 4) Sering melilit dan muntah-muntah, tubuh terasa sangat lelah, berlebihan berkeringat, gemetar, dan seringkali merasai diare.

²⁸Siti Sundari. *Menuju pemahaman tentang kesehatan jiwa* (Yogyakarta: PPB FIPUNY, 2004) hal. 62

- 5) Ada krisis dan ketakutan parah yang menimbulkan gerak jantung sangat cepat atau tekanan darah tinggi.
 - 6) Mengklasifikasikan tanda ketegangan menjadi tiga macam gejala, antara lain:²⁹
 - a) Gejala fisik kecemasan, yaitu gelisah, gemetar pada ekstremitas, berkeringat banyak, sulit bernapas, detak jantung cepat, merasa lemah, merasa panas, dingin, mudah tersinggung atau mudah tersinggung.
 - b) Gejala perilaku kecemasan: perilaku menghindar, kewalahan, keterikatan, dan kecanduan.
 - c) Gejala kognitif kecemasan, seperti mengkhawatirkan sesuatu, mengkhawatirkan suatu yang akan terjadi di era depan, berpendapat ada sesuatu yang buruk akan terjadi, takut tidak mampu memecahkan masalah, merasa bingung atau bingung, dan sulit berkonsentrasi adalah contohnya.
- c. Dampak Kecemasan

Ketakutan dan kecemasan dapat bertahan atau bahkan meningkat tanpa adanya skenario berisiko yang sah dan menjadi maladaptif ketika perasaan ini lebih besar dari pada risiko yang sebenarnya. Kekhawatiran yang berlebihan dapat membahayakan tubuh dan pikiran seseorang, bahkan dapat menyebabkan masalah kesehatan.³⁰

Yustinus Semiun membagi beberapa efek kecemasan menjadi beberapa gejala, antara lain:

1) Gejala suasana hati

Orang yang menderita kecemasan mengalami rasa pembalasan dan tragedi dari sumber yang tidak diketahui. Kecemasan dapat menyebabkan gangguan dengan membangunkan orang di malam hari.

²⁹Nevid, Jeffrey S., Ratus, Spencer A., dan Green Beverly (Pengantar Psikologi Anomali. Bandung. Erlangga, 2005), hlm.164..

³⁰Cutler, Howard S. Seni hidup bahagia. (Diterjemahkan oleh Alex Tri Cantono Widodo). (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2004) hal.304

2) Kognisi

Kecemasan bisa memuntuk orang khawatir tentang hal-hal yang bisa saja salah. Dia akan semakin gugup karena dia tidak memperhatikan apa yang sebenarnya terjadi di sekitarnya. Itu berarti Anda tidak akan produktif di tempat kerja atau sekolah.

3) Gejala

Orang yang mengalami kecemasan biasanya gelisah, tegang, dan gerakan motorik seperti mengetuk-ngetukkan jari kaki. Ketika seseorang berada di bawah tekanan mental yang parah, berbagai gejala motorik dapat muncul sebagai mekanisme pertahanan.

Setiap orang akan merasa cemas, terutama jika berada dalam tekanan emosional atau tekanan psikologis. Kecemasan biasanya dapat menyebabkan dua efek:

- 1) Panik ekstrim, mencegah fungsi normal atau beradaptasi dengan situasi.
- 2) Kegagalan untuk mengenali risiko sebelumnya dan mengambil tindakan pencegahan yang tepat.³¹

d. Macam-Macam Kecemasan

1) Kecemasan Normal

Dalam bahasa kecemasan (*anxiety*) menunjukkan pada suasana emosional yang berselisih atau tidak menarik yang mempunyai definisi subjektif dan mencakup "gairah" atau insentif fisiologis. Kecemasan adalah reaksi emosional biasa yang tidak tersangkut dengan keadaan atau motivasi tertentu. Istilah kecemasan kadang-kadang digunakan untuk menguraikan dampak biasa yang terjadi tanpa keterangan yang jelas.

Kecemasan keadaan dan kecemasan kepribadian adalah dua jenis kecemasan yang berbeda. *Respons* emosional sementara terhadap risiko yang dirasakan dikenal sebagai kecemasan

³¹Savitri Ramaya. Kecemasan: Cara Mengatasi Penyebab (Jakarta: Obor Populer Pustaka, 2003), hlm. 9.

situasional. Kecemasan adalah faktor utama dalam menentukan keadaan pikiran ini. Istilah "kecemasan" atau "kecenderungan cemas" mengacu pada kualitas atau sifat yang cukup stabil dalam diri seseorang yang memuntuk mereka memandang situasi dan ancaman sebagai sesuatu yang berbahaya. Kecemasan berasal dari kecenderungan untuk memandang hal-hal sebagai sesuatu yang berbahaya.

Bruno juga memberi pendapat jenis kecemasan normal lainnya, termasuk:

- a) Kecemasan realistik adalah ketegangan yang sependapat dengan suasana. Kecemasan realistik ini terdapat pada masa ini dan merepresentasi kerawanan di sini dan sekarang.³²
- b) Ketegangan eksistensial adalah ketegangan kondisi berperan dirinya sendiri. Kecemasan ini mengadakan ketegangan terhadap perihal orang yang tidak bisa dipisahkan dari suasana tertentu.

Ketakutan atau kekhawatiran tentang sesuatu yang mengerikan terjadi di era depan dapat disimpulkan dari beberapa perspektif yang disebutkan di atas, yang menurutnya kecemasan adalah jenis ketakutan atau kekhawatiran dalam skenario yang sangat berisiko. Kecemasan ditandai dengan berbagai gejala, antara lain kecemasan, ketakutan akan masa depan, kegelisahan, kesulitan berkonsentrasi, dan perasaan tidak mampu mengatasi hambatan. Kecemasan dipicu oleh berbagai situasi, termasuk persepsi orang tentang ancaman dan perasaan bersalah atau malu tentang perilaku yang bertentangan dengan keyakinan atau hati nurani mereka.

Berdasarkan gejala dan penjelasan di atas, kita dapat mengklasifikasikan kecemasan ini sebagai kecemasan alami karena kecemasan rasional sebenarnya adalah ketakutan yang didasarkan pada sesuatu yang berbahaya. Orang dapat menderita berbagai

³² Annisa, Dona Fitri, and Ifdil Ifdil. "Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia)." *Konselor* 5.2 (2016): 93-99.

gangguan kecemasan, termasuk gangguan kecemasan tertentu, yaitu ketakutan terhadap objek atau skenario tertentu. Untuk alasan ini, kecemasan dapat memiliki efek kognitif, memuntuk orang khawatir tentang apa yang mungkin salah. Dia akan semakin gugup karena dia tidak memperhatikan apa yang sebenarnya terjadi di sekitarnya. Itu berarti Anda tidak akan produktif di tempat kerja atau sekolah.

2) Kecemasan Upnormal

Kecemasan dianggap aneh atau tidak normal bila terjadi dalam situasi yang kebanyakan orang bisa tangani. Dalam situasi ini, kecemasan berubah menjadi eralah perilaku. Orang-orang dari segala usia menderita masalah kecemasan. Ada juga beberapa jenis kecemasan neurotik. Ini adalah jenis kekhawatiran yang tidak berdasar, irasional. Kecemasan bertindak sebagai penghalang yang dapat menghasilkan kerusakan ketika memecahkan masalah. Kecemasan memperburuk masalah kesehatan mental yang mendasari seseorang, yang mengakibatkan gangguan emosional seseorang.

Kecemasan dan ketegangan adalah reaksi umum ketika dihadapkan dengan skenario yang berpotensi berbahaya atau tidak menyenangkan. Itu wajar untuk merasa seperti ini ketika Anda sedang stres. Kecemasan hanya dianggap abnormal ketika itu terjadi, dalam situasi yang kebanyakan orang dapat tangani tanpa banyak kesulitan. Ada berbagai gangguan kecemasan, termasuk komorbiditas seperti gangguan kecemasan umum (GAD), gangguan panik (serangan panik), dan gangguan obsesif kompulsif (OCD) (gangguan fobia dan gangguan obsesif kompulsif).³³

a) Gangguan Kecemasan Umum

Orang yang mengalami gejala tersebut selalu gugup. Dia cenderung bereaksi berlebihan bahkan dengan tekanan sekecil apa pun dan sering merasa cemas dan tegang. Sulit untuk

³³ Fitria, Julianti, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. (Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia, 2005), hlm. 93.

memuntuk keputusan karena orang selalu takut akan kemungkinan kesulitan. Daur ketakutan atau ketakutan ekstrem ini, juga dikenal sebagai serangan panik, dapat terjadi pada orang dengan hambatan ketegangan massa. Orang yang menanggung aksi panik yakin bahwa sesuatu yang berkurang akan terjadi kapan saja. seseorang yang mendapati hambatan ketegangan massa dan hambatan panik mungkin tidak bisa menjabarkan mengapa mereka takut.³⁴

b) Panik

Orang yang menderita gangguan panik, juga dikenal sebagai gangguan kecemasan, mengalami kecemasan atau serangan panik di beberapa titik. Dalam kebanyakan kasus, serangan terjadi secara tiba-tiba, tidak dapat diprediksi, dan tidak dapat dihindari. Sebagai akibat dari serangan ini, gejala seperti dispnea, menggigil, mual, dan berkeringat banyak menjadi ciri khasnya. Orang dalam keadaan ini sering mengalami reaksi panik, bahkan jika mereka mengalami stres ringan atau obstruksi. Orang yang menderita kondisi ini biasanya sangat cemas dan takut akan waktu yang lain, dan bahkan sedikit stres dapat memuntuk mereka khawatir.³⁵

c) Fobia

Menurut Atkinson fobia adalah seseorang yang mengalami ketakutan yang intens sebagai respons terhadap rangsangan atau situasi tertentu yang kebanyakan orang tidak anggap berbahaya. Orang-orang umumnya merasa ketakutan mereka tidak berdasar, tetapi mereka masih merasa tidak nyaman (dari kecemasan ringan hingga panik total). Ketakutan jarang disebut fobia kecuali jika itu berdampak buruk pada

³⁴Indarwati, Indarwati. *Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar*. Diss. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2018.

³⁵Damayanti, Erti. *Pendekatan Ruqyah Syar'iyah Dalam Mengatasi Kecemasan Indigo (Six Sense) Studi Kasus Pada Klien "P" Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang*. Diss. UPT Perpustakaan UIN Raden Fatah Palembang, 2018.

kehidupan sehari-hari seseorang.

Ini jarang terjadi, istilah "fobia" mengacu pada ketakutan ekstrem yang dimiliki seseorang terhadap sesuatu, seperti objek, situasi, atau peristiwa. Namun, seseorang dengan fobia ini menemukan bahwa ketakutan tidak sebanding dengan ancamannya. Orang dengan fobia takut terhadap berbagai rangsangan, termasuk ketinggian, ruang yang selalu terbuka atau tertutup, banyak orang, rasa sakit, dan badai. Psikolog analitik percaya bahwa fobia adalah bentuk kecemasan yang telah dialihkan ke tempat lain. Mereka percaya bahwa rasa takut secara otomatis ditransfer dari pertemuan pertama yang menimbulkan rasa takut ke objek yang lumayan berbahaya.

d) Obsesif- Kompulsif

Menurut Atkinson keterikatan adalah pikiran, citra, atau dorongan yang tidak diinginkan yang menyebabkan rasa takut. Beberapa orang memiliki kebutuhan yang tak terpuaskan untuk melakukan tindakan atau rutinitas tertentu untuk menghilangkan stress. Perilaku obsesif-kompulsif dapat disertai dengan obsesi. Mungkin ada saat-saat ketika korban tidak dapat melepaskan pikiran yang mengganggu atau menahan keinginan untuk melakukan tindakan berulang. Kita semua memiliki ide dan kecenderungan berulang untuk terlibat dalam perilaku ritualistik di beberapa titik. Di sisi lain, orang dengan OCD menemukan bahwa pikiran dan tindakan mereka menghabiskan begitu banyak waktu sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari mereka.³⁶

Mereka menyinggung dan tidak logis, tetapi orang yang terpengaruh menolak untuk mengabaikan atau menyangkalnya. Kecemasan mungkin dirasakan oleh penderita OCD ketika

³⁶ Fadilah, Eka Nurul. *Dampak psikologis wanita perokok terhadap masyarakat di Desa Sipangko Kecamatan Batang Angkola Kabupaten Tapanuli Selatan*. Diss. IAIN Padangsidempuan, 2019.

aktivitas kompulsif dilakukan, meskipun paksaan itu tidak masuk akal dan tidak dapat dibenarkan.

e. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut Stuart, ada dua faktor yang mempengaruhi kecemasan.

1) Predisposisi teori kecemasan:

a) Teori psikoanalitik

Teori psikoanalitik menganalisis ketegangan antara dua aspek kepribadian, seperti id dan ego. Dengan kata lain, kita memiliki naluri dasar, tetapi ego kita mencerminkan hati nurani kita dan dipandu oleh nilai-nilai budaya kita. Ketakutan ego membantu mengingatkan Anda bahwa bahaya sudah dekat

b) Teori interpersonal

Ketakutan muncul dari teori interpersonal dari rasa takut tidak dapat diterima atau tidak ditolak. Trauma, seperti kematian orang yang dicintai, dapat menyebabkan kecemasan bagi orang yang terkena dampak. Orang dengan percaya diri rendah lebih mungkin menderita kecemasan.

c) Teori perilaku

Teori perilaku menjelaskan bagaimana efek dari lingkungan tertentu dapat menyebabkan kecemasan. Pikiran yang salah dapat menyebabkan perilaku yang merugikan. Karena kekhawatiran mereka, orang cenderung melebih-lebihkan keberadaan risiko dan meremehkan kemampuan mereka untuk menghadapi bahaya dalam skenario tertentu.

2) Faktor Presipitasi

a) Faktor eksternal

Ancaman terhadap integritas fisik, ancaman dari sistem sendiri.

b) Faktor internal

Usia, stresor, dan pendidikan.³⁷

³⁷ Rajagukguk, Aprilia Jessica. "Hubungan Harga Diri Dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal." (2022).

f. Tingkat Kecemasan

Menurut Stuart dan Videbeck taraf kecemasan dibagi sebagai 4 yaitu:

1) Kecemasan Ringan

Kemampuan seorang untuk melihat global pada sekitarnya berkembang menjadi dampak menurut kecemasan ringan. Kecemasan merupakan motivator yang bertenaga untuk perkembangan dan pembelajaran. Tanda-tanda kecemasan sedang misalnya kelelahan, bidang persepsi yang meluas, pencerahan yang meningkat, kapasitas untuk belajar, dorongan dan konduite yang ditingkatkan pada menanggapi skenario.

Ketika anda menerima kesan tidak sinkron bahwa terdapat sesuatu yang tidak beres dan menuntut semua perhatian Anda. Stimulasi somatosensori menaikkan dan membantu orang berkonsentrasi dalam pembelajaran, memecahkan kesulitan dan memfokuskan pikiran, perasaan, dan tindakan mereka.³⁸

2) Kecemasan Sedang

Memungkinkan seorang untuk berkonsentrasi dalam apa yang krusial *ad interim* mengabaikan segala sesuatu yang lain. Sehingga seorang bisa berkonsentrasi dalam tugas eksklusif menggunakan efisiensi yang lebih besar. Indikator menerangkan kekhawatiran sedang, misalnya peningkatan detak jantung dan pernapasan, peningkatan kenyamanan otot berbicara cepat dalam volume tinggi, bidang persepsi berkurang bidang persepsi yang terbatas bidang persepsi yang lebih sempit sifat lekas murka ketidak sabaran gampang lupa, kemarahan dan air mata. Merupakan perasaan yg mengganggu bahwa terdapat suatu yang sah-hah yang tidak sinkron terhadap individu sebagai gugup atau agitasi.

3) Kecemasan Berat

Kecemasan yang parah mempunyai efek yang signifikan dalam kemampuan seorang untuk melihat. Adalah generik bagi

³⁸ Rahmatika, Dewi. "Hubungan Tingkat Kecemasan Perpisahan Dengan Orang Tua Terhadap Motivasi Belajar Pada Santri di Pondok Pesantren Asshiddiqiyah Kedoya Utara Kebun Jeruk Jakarta Barat." Tahun 2015.

orang untuk terpaku dalam satu subjek dan nir bisa memikirkan hal lain. Semua tindakan diarahkan untuk menenangkan situasi. Untuk bisa berkonsentrasi dalam suatu topik eksklusif, individu memerlukan bimbingan. Ada beberapa perindikasi dan tanda-tanda fisik dan emosional yang menerangkan kecemasan yang signifikan, misalnya sakit kepala, detak jantung meningkat, insomnia dan jarang buang air mini atau diare. Dialami saat individu konfiden bahwa terdapat sesuatu yang tidak sinkron dan terdapat ancaman memberitahuakn respon takut dan stress.

4) Panik

Panik ketakutan pada situasi pada mana seorang kehilangan kendali. Orang yg pada keadaan panik nir bisa mencapai apa pun, bahkan bila mereka disuruh. Aktivitas motorik meningkat, interaksi interpersonal terganggu, dan pemikiran yang wajar keluar menurut ventilasi menjadi dampak menurut kepanikan. Pucat, pupil melebar, ucapan dan teriakan yang tidak bisa dipahami, dan halusinasi merupakan perindikasi-perindikasi panik. Kemampuan seorang untuk berpikir secara rasional musnah dan mereka mengalami reaksi melawan, lari, atau diam, yg berarti mereka wajib melarikan diri atau permanen membisu dan tidak bisa melakukan apapun.

g. Alat Ukur Kecemasan

Kecemasan bisa diukur dengan memperuntukkan *Hamilton Anxiety Rating Scale* yang disebut HARS, yang mengukur tingkat kecemasan. Kecemasan diukur dengan menggunakan skala HARS, yang mencari gejala pada orang yang rentan terhadap kecemasan. Ada 14 gejala yang dapat diamati pada skala HARS, masing-masing menerima skor antara 0 (nol persen) dan 4 (4 persen).

Pada tahun 1959, Max Hamilton menetapkan skala HARS. Ini telah menjadi standar untuk menilai kecemasan, terutama dalam uji klinis. Studi klinis telah menunjukkan bahwa skala HARS valid dan dapat diandalkan dengan nilai masing-masing 0,93 dan 0,97. Ini berisi bahwa tahap HARS bisa digunakan untuk menilai ketegangan secara

akurat dan andal. Skala HARS berlandaskan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang dikutip oleh Salman Nasrulloh bersumber *Anxiety Study* terjalin bersumber 14 item, antara lain: ³⁹

- 1) Kecemasan yang ditandai dengan kegelisahan, pikiran tidak enak, kengerian akan pikiran, dan lekas marah.
- 2) Ketegangan, tegang, lesu, gelisah, waspada, menangis, gemetar, dan gelisah
- 3) Kecemasan ditandai dengan dugaan gear akan kegelapan, gear ditinggal sendiri, gear pada orang asing, gear pada fauna besar, gear saat pameran dan lalu lintas, dan gear saat kegiatan.
- 4) Gangguan yang ditandai dengan sulit tidur, terbentuk di malam hari, suasana gelap saat tidur, terwujud lesu, berlebihan imajinasi, imajinasi buruk, dan imajinasi yang mengerikan.
- 5) Disabilitas pemikir ditandai dengan perenungan yang buruk, kenangan yang buruk, dan memori yang buruk.
- 6) Emosi depresif ditandai dengan hilangnya minat, kesedihan, rancang bangun pagi, perbanyak menghadapi hobi, dan transmulasi emosi sekitar hari.
- 7) Gejala fisik yang ditandai dengan mialgia, kekakuan, kram, bruxism, dan suara yang tidak stabil.
- 8) Gejala sensorik ditandai dengan timus, penglihatan kabur, wajah merah dan pucat, kelemahan, sensasi menyengat.
- 9) Gejala kardiovaskular ditandai dengan berhentinya detak jantung secara tiba-tiba, dengan takikardia (detak jantung cepat), palpitasi, nyeri dada, denyut nadi kaku, pingsan dan kelemahan atau kelemahan lainnya.
- 10) Dispnea ditandai dengan sesak atau sesak dada, sensasi tersedak, sesak napas atau sesak napas, dan seringkali napas panjang.
- 11) Gangguan kanal cair yang ditandai dengan penurunan menelan,

³⁹ Nasrulloh, Salman. "*Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Tiga DIII Keperawatan Universitas Bhakti Kencana dalam Menghadapi Uji Kompetensi Exit Exam.*" (2020).

mual, spasme lambung, dispepsia, nyeri perut sebelum dan sesudah makan, rasa hangat di perut, gembung atau busung, muntah, diare, kemerosotan timbangan badan, dan penurunan buang enceran besar (sembelit).

- 12) Gejala Meruah antara lain sering buang enceran kecil, tidak bisa menghalangi kencing, tidak menstruasi, menstruasi terlalu banyak, menstruasi secuil sekali, menstruasi lama, menstruasi sangat singkat, menstruasi sejumlah kali dalam sebulan, menyelap angin. Ejakulasi dini, ereksi lemah, kekurangan ereksi, impotensi.
- 13) Gejala otonom ditandai dengan mulut kering, roman kemerahan, berkeringat ringan, pusing, sakit kepala, kepala berat, dan fiber berdiri.
- 14) Perilaku yang saat ditanyai tanya jawab ditandai dengan gelisah, dendam, gemetar, cemberut, roman tegang, tonus otot meningkat, napas pendek dan cepat, dan roman merah.

Metode penilaian rasa takut terdiri dari pemberian nilai dalam kategori berikut:

0 = Tidak ada gejala sama sekali.

1 = ringan

2 = sedang

3 = berat

4 = sangat sulit

Menentukan derajat kecemasan dengan menjumlahkan skor dan butir 1-14 beserta hasilnya:

0) Skor kurang dari 14 = jangan khawatir

1) Skor 14-20 = Sedikit cemas

2) Skor 21-27 = Kecemasan sedang

3) Skor 28-41 = Kecemasan parah

4) Skor 42-56 = Kecemasan Berat / Panik

2. Mahasiswa

a. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam taktik meneral lapangan dan meneladan serta sedang mengalami tuntunan di salah satu perguruan tinggi. Mahasiswa adalah seseorang yang terdeteksi di suatu perguruan tinggi. Menurut Siswoyo, mahasiswa tersusun di perguruan tinggi negeri dan swasta, tempuh perguruan tinggi.

Siswa terlihat cerdas baik secara intelektual maupun dalam kemampuannya untuk melaksanakan rencana. Setiap siswa memiliki kemampuan berpikir kritis dan bertindak cepat dan efektif. Ini adalah konsep yang saling melengkapi. Siswa yang berusia antara 18 dan 25 tahun dianggap dalam tahap perkembangan. Masa remaja akhir menuju masa dewasa awal merupakan masa transisi bagi siswa, dan tugas perkembangan pada tahap ini adalah untuk memantapkan kehidupan seseorang. Dari pengertian di atas, jelaslah bahwa mahasiswa adalah seseorang yang berusia antara 18 sampai dengan 25 tahun yang terdaftar pada suatu disiplin ilmu, universitas. Dalam penelitian ini, partisipan adalah mahasiswa mayoritas berusia 23 tahun.

b. Karakteristik Perkembangan Mahasiswa

Transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama dan kemudian dari sekolah menengah ke universitas ditandai dengan perubahan dan kemungkinan stres. Dalam banyak hal, kedua transisi ini sangat mirip. Dengan pergeseran ini, siswa akan dihadapkan pada siswa dari latar belakang yang berbeda dan akan diberikan perhatian yang lebih besar pada kinerja dan kemajuan akademik mereka. Pengembangan akademik dan pribadi seseorang dapat ditingkatkan sepanjang waktu mereka di perguruan tinggi.⁴⁰

Misalnya, siswa dapat mengubah sikap mereka terhadap siswa lain yang memiliki perspektif dan keyakinan yang berbeda, terhadap budaya siswa yang berbeda dari budaya yang lebih luas. Keputusan untuk belajar dapat mewakili awal dari karir baru atau mengejar minat

⁴⁰ Mentari, Nur Irwanthi. *Manajemen Waktu sebagai Prediktor Stres Akademik pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya*. Diss. Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, 2018.

seumur hidup.

Ciri-ciri perkembangan pubertas remaja dan batas akhir remaja (18-21 tahun) dapat dilihat pada tugas-tugas perkembangan:

- 1) Penerimaan terhadap kondisi fisiknya, perubahan fisiologis dan organik yang sangat parah dalam beberapa tahun terakhir menjadi ringan pada akhir pubertas. Menerima tubuh dan penampilan Anda apa adanya adalah bagian penting dari hidup Anda. Ketidakpuasan terhadap kondisi fisik Anda tidak lagi menjadi penyebab penderitaan karena Anda menerima kondisi fisik Anda.
- 2) Kemandirian emosional masa remaja akhir merupakan proses membebaskan diri dari ketergantungan emosional pada orang (orang tua) yang dekat dengan kehidupan. Apa yang dulu mendominasi telah dicampur dengan fitur lain untuk memuntuknya lebih stabil dan terorganisir dengan lebih baik. Hal ini memungkinkan dia untuk mengekspresikan dirinya dengan cara yang sesuai dengan lingkungannya serta memberinya rasa kebebasan emosional.
- 3) Menjadi *sociable*, ia mulai memperoleh kemampuan untuk mempertahankan kontak sosial dengan teman sekelasnya dan orang lain dari kematangan sosial yang berbeda. Hal ini memungkinkan dia untuk beradaptasi dan mempresentasikan keterampilan sosialnya sesuai dengan standar sosial yang ditetapkan.
- 4) Bagan identifikasi merupakan bagian penting dari proses pengembangan diri. Tanpa panutan, ada ketidakpastian tentang jenis panutan apa yang harus ditiru dan cara terbaik untuk bertindak, yang dapat menyebabkan kurangnya kepercayaan diri.
- 5) Kenali dan terima kenyataan bahwa kemampuan dan lingkungan hidup Anda dapat berubah. Menurut keadaan kemungkinan saat ini, cacat dan kegagalan tidak mempengaruhi kinerja tugas-tugas itu dan tidak bertanggung jawab atas kinerjanya.
- 6) Mengembangkan pengendalian diri berdasarkan skala nilai dan norma. Nilai-nilai pribadi yang menjadi norma ketika melakukan sesuatu sebelumnya bergeser ke arah penyesuaian dengan norma-

norma di luar diri Anda. Keduanya berkaitan dengan apa yang kita anggap baik di masyarakat. Anda mungkin perlu membandingkan nilai Anda sendiri dengan nilai umum (positif) lingkungan Anda.

- 7) Saat dunia anak-anak memudar, dunia orang dewasa terbuka di hadapannya dan mengundangnya ke sana. Dia bisa menjaga dirinya sendiri dan mengendalikan hidupnya saat dia mulai melepaskan kecanduan psikologisnya. Persiapan orang dewasa tidak diragukan lagi dapat menjadi bagian penting dari tahap kehidupan ini.

c. Kecemasan Mahasiswa

Mahasiswa adalah mereka yang telah memperoleh pendidikan akademik dan telah diberi kesempatan dan ruang untuk berinteraksi dengan lingkungannya. Masalah negara ini hanya dapat diselesaikan ketika mahasiswa menjadi agen perubahan dan individu yang dapat membantu menyelesaikannya. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan mengambil peran sebagai partisipan aktif dalam segala aspek kehidupan, baik secara akademis maupun organisasi.

d. Kecemasan pada Mahasiswa yang mengerjakan Skripsi

1) Pengertian Kecemasan pada Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi

Kecemasan didefinisikan sebagai kata sifat seperti kecemasan, keasyikan, perasaan intens yang tidak diketahui asalnya yang dialami dalam berbagai tingkat dalam keadaan ketakutan. Akan selalu ada orang dan pelajar di semua tingkatan yang mengalami kecemasan ketika menghadapi skenario yang sulit atau memuntuk frustrasi. Pendidikan dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi tidak terkecuali. Kecemasan di kalangan siswa sering dianggap sebagai bagian khas dari proses karena banyak persyaratan yang harus dipenuhi untuk melanjutkan ke tingkat berikutnya. Penting untuk dicatat bahwa siswa memainkan peran penting baik dalam proses belajar mengajar. Karena anak-anak ingin sukses di sekolah, mereka menetapkan tujuan untuk diri mereka sendiri dan bekerja keras untuk mencapainya. Siswa harus menyelesaikan penulisan mereka untuk memenuhi harapan mereka.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, mahasiswa wajib menulis skripsi sebagai salah satu syarat akhir untuk latar belakang akademiknya.⁴¹ Kecemasan skripsi mahasiswa didefinisikan sebagai ekspresi kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan yang timbul dari pikiran negatif tentang pekerjaan skripsi.

2) Faktor-faktor yang mendorong Mahasiswa dalam merampungkan Skripsi:

Menurut Sarason elemen-elemen yang mendorong kecemasan adalah:

a) Keyakinan.

Orang yang lebih percaya diri memegang lebih sedikit ketegangan.

b) Dukungan Sosial

Dukungan sosial yang diberikan dapat mengurangi kecemasan dengan memuntuk orang merasa diperhatikan, dicintai, dan layak diberikan dalam bentuk informasi, dukungan, perilaku, atau materi yang berasal dari hubungan sosial yang intim.

c) Pemodelan

Fashion bisa memuntuk stress. Menyaksikan orang lain melakukan pekerjaan mereka dapat memengaruhi perilaku mereka. Belajar dari model yang mengkhawatirkan situasi juga dapat menimbulkan kecemasan pada siswa. Banyak ahli percaya bahwa berbagai faktor eksternal dan internal mempengaruhi kecemasan, termasuk kepercayaan diri pribadi dan dukungan sosial, serta pola dan harapan orang tua.

3. Covid-19

a. Pengertian Covid-19

Virus corona, yang dikenal sebagai Covid-19, adalah penyakit

⁴¹ Rakhmawati, Destri. "Gambaran Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Tanjungpura." *Jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungpura* 4.1 (2017).

yang ditimbulkannya. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah secara resmi mengganti nama penyakit menjadi nama ini. Penyakit Coronavirus 2019 (Covid) adalah singkatan dari penyakit ketika virus corona menyerang sistem pernapasan, menyebabkan gejala seperti demam tinggi, batuk, gejala seperti flu, sesak napas, dan sakit tenggorokan, yang merupakan gejala Covid-19.⁴²

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mengidentifikasi virus corona sebagai keluarga besar virus yang dapat menginfeksi hewan dan manusia. Berbagai macam penyakit pernapasan, mulai dari flu biasa hingga penyakit yang lebih serius seperti MERS dan SARS, terkait dengan virus corona (SARS). WHO telah menyatakan virus corona sebagai pandemi dan telah meminta Presiden Joko Widodo untuk menyatakan darurat nasional atas virus corona karena virus tersebut dapat menyebabkan kematian.⁴³

Pandemi bakteri corona duga ditetapkan kegawatan publik oleh Presiden Indonesia Joko Widodo sejak akhir Maret 2020. Pemerintah juga memutuskan kebijakan penentuan sosial berskala besar (PSBB) untuk menghalangi propaganda infeksi bakteri corona baru (Covid-19). Presiden Jokowi juga mengungkapkan wabah virus corona serupa risiko kewarganegaraanisme yang tidak wajar. Beliau mantan Wali Kota Solo itu akhirnya menangkal warga pulang ke rumah masing-masing menginjak 24 April terlintas 31 Mei tahun berikutnya.

b. Proses Penularan Covid-19

Seluruh dunia, termasuk Indonesia, dihebohkan dengan penyebaran Covid-19. Begitu banyak orang yang tidak mengetahui atau memahami bagaimana cara menghadapi Covid-19, bentuk baru dari virus tersebut. Covid-19 adalah masalah yang harus segera ditangani

⁴² Admin, Dinas Kesehatan Pemerintah Provinsi Bali, diakses pada tanggal 7 Juni 2020. <https://diskes.baliprov.go.id/ketahui-virus-corona-2019-ncov/>.

⁴³ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, diakses pada tanggal 9 Juni 2020. <https://www.kemkes.go.id/article/view/20030400008/FAQ-Coronavirus.html>.

oleh pemerintah. Undang-Undang Kebersihan dan Karantina No. 6 Tahun 2018 Karantina medis dan keadaan darurat kesehatan masyarakat tunduk pada peraturan hukum. Pembatasan kesehatan karantina juga ditetapkan dengan undang-undang dan diterapkan sesuai dengan ketentuan undang-undang. Sebagai pelengkap Undang-Undang Karantina Sanitasi, peraturan penegakannya belum diuntuk, tetapi sangat dibutuhkan. WHO mengklaim bahwa Covid-19 ditularkan dari satu rumpun ke rumpun lain. Tetesan kecil berasal hidung atau mulut saat rumpun yang meradang bersin atau batuk bisa merebakkan penyakit.⁴⁴

B. Penelitian Terdahulu

Studi tahun 2017 oleh Rahmawati didedikasikan untuk menjelaskan tingkat kecemasan mahasiswa Universitas Tanjungpura sebelum ujian. Mahasiswa Pertanian Universitas Tanjungpura diminta untuk mengungkapkan perasaan tidak enaknyanya menjelang resensi skripsi. Penelitian ini menggunakan metodologi *cross-sectional* dan metode penelitian teknis deskriptif. Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Tanjungpura yang mengikuti ujian kelulusan antara bulan Maret hingga Agustus 2017 dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dimasukkan dalam sampel penelitian ini. Data dikumpulkan dengan menggunakan *Lee's Minnesota Multi-Stage Personality Inventory* (IMPPPI). Menurut data, sebagian besar siswa yang harus mengikuti ujian kelulusan mengalami kecemasan. Tiga puluh empat mahasiswa Fakultas Pertanian memenuhi syarat inklusi dan mengalami kecemasan sebesar 76,47%.

Buana melakukan penelitian pada tahun 2020 berjudul “Analisis Perilaku Masyarakat Indonesi dan Tips Menjaga Kesehatan Jiwa Selama Pandemi Covid-19”. Di awal tahun 2020, pandemi virus corona (Covid-19) mengguncang planet ini dan menimbulkan ketakutan di mana-mana. Puluhan ribu orang telah meninggal karena penyakit ini. Ada permintaan publik untuk

⁴⁴ Mahardika, Muhammad Nadif, et al. "Strategi pemerintah dan kepatuhan masyarakat dalam mengatasi wabah Covid-19 berbasis semangat gotong royong." *Jurnal Global Citizen: Jurnal Ilmiah Kajian Pendidikan Kewarganegaraan* (2020): 39-50.

dukungan epidemi dari pemerintah Indonesia, yang dapat berfungsi lebih berhasil dan efisien. Selama ini banyak masyarakat Indonesia yang mengabaikan ajakan tersebut. Jadi, penelitian ini mencoba untuk memahami mengapa beberapa orang melakukan ini dan bagaimana mencegah hal ini terjadi lagi di era depan. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang tidak mengikuti pedoman pemerintah berperilaku karena bias kognitif. Artikel ini juga menjelaskan cara menyikapi perilaku orang Indonesia dan cara menjaga kesehatan mental melalui pendekatan psikologis positif. Metode penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kepustakaan.

Pada tahun 2020, Fadley melakukan penelitian kondisi anggota-anggota yang menguasai ketegangan pada aparat kesehatan seumpama bagian dari pengaruh penegahan Covid-19. Alat Pelindung Diri (APD) juga menjadi salah satu perhatian tenaga kesehatan saat menangani, mencegah, dan merawat pasien Covid-19. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi stresor terpenting bagi para profesional kesehatan yang bekerja untuk mencegah penyebaran Covid-19. Penelitian kuantitatif dengan menggunakan analisis observasi potong lintang ini dilakukan di 3 rumah sakit dan 9 Puskesmas pada bulan April 2020. Penentuan tata cara pengumpulan spesimen dengan hukum *cluster random sampling* memperuntukkan spesimen sejumlah 115 responden. Tes *He-souar Pearson* dilakukan untuk menilai pertautan antara ketegangan dan usia, jenis kelamin, harkat perkawinan, kredibilitas pasien, ketersediaan dan perasaan mengenai perlengkapan pelindung diri.

Masing-masing penyebab bebas dievaluasi melewati regresi pengadaaan untuk menetapkan penyebab yang paling berkecukupan. Hasil dari analisis ini menunjukkan pengaruh usia ($p=0,024$), harkat perkawinan ($p=0,022$); kredibilitas pasien ($p=0,034$); ketersediaan perlengkapan pelindung diri ($0,014$); Pengetahuan aparat polisi perihal ketegangan ($p=0,030$). Hasil pembahasan regresi suplai diketahui ada tidaknya perlengkapan pelindung diri paling besar pengaruhnya terhadap ketegangan ($r = 0,517$; $CI = 1,348,06$), dan diketahui ada tidaknya perlengkapan pelindung diri berkecukupan terhadap ketegangan sebanyak 51,7%. tema. Tenaga medis untuk penangkalan Covid-

19. Oleh karena itu, Pemerintah harus memerhatikan perhatian khusus untuk energi kesehatan yang berdomisili di garda terdepan penangkalan Covid-19 tergantung dengan rumor keinginan perlengkapan pelindung diri sependapat protokol WHO.

Sebuah studi tahun 2017 oleh Muharomi tentang hubungan kecemasan komunikasi dengan harga diri dan penyesuaian mahasiswa baru. Fokus penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara dua variabel atau lebih. Dalam penelitian ini, kita akan melihat hubungan antara harga diri mahasiswa baru dan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan baru. Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan lingkungan kampus baru mereka dapat bergantung pada tingkat kecemasan komunikasi dan harga diri mereka. Hubungan antara tiga variabel menggunakan Teori Manajemen Kecemasan dan Ketidakpastian William Goodikunst 4 dan Teori Pengurangan Ketidakpastian Charles Berger dan Richard Calabre.

Tabel 2. 1. Penelitian Terdahulu

No	Nama dan Tahun	Judul	Hasil	Perbedaan
1.	Rakhmawati, 2017	Gambaran Umum Tingkat Kecemasan Ujian Diploma Mahasiswa Pertanian Universitas Tanjungpura	Kekhawatiran mahasiswa jurusan pertanian Universitas Tanjungpura menjelang ujian kelulusan sebesar 76,47%, dan kecemasan ringan sebesar 38,24%. Kecemasan sedang 20,58 n Kecemasan berat 17,65%. 2. Kecemasan merupakan tingkat kecemasan yang paling banyak dialami oleh Mahasiswa Pertanian Universitas Tanjungpur sebelum mengikuti ujian skripsi. lampu.	Dalam penelitian Rahmavati, variabelnya adalah tingkat kecemasan mahasiswa menjelang ujian skripsi, dan sasarannya adalah mahasiswa Jurusan Pertanian Universitas Tanjungpura. Variabel penelitian ini adalah tingkat kecemasan terkait pandemi Covid-19, dan subjek penelitian ini adalah mahasiswa BKI angkatan 2016.
2.	Buana, 2020	Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Virus Corona (Covid-19) Tips Menjaga Kesehatan Mental	Hasil penelitian menunjukkan perilaku mereka yang tidak mematuhi panggilan tersebut. Pemerintah didasarkan pada distorsi kognitif.	Jika penelitian sebelumnya mengukur perilaku penanganan Covid-19 secara kualitatif, penelitian ini mengukur kecemasan secara kuantitatif.

3.	Fadli, 2020	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Tenaga Kesehatan Mencoba Mencegah Covid-19	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh usia, telah menikah; kejujuran pasien; ketersediaan alat pelindung diri; Pengetahuan tentang kecemasan petugas.	Jika penelitian sebelumnya mengukur kecemasan para pencegah Covid-19, penelitian ini melihat kecemasan Covid-19 di kalangan mahasiswa BKI pada tahun 2016.
4.	Muyasaroh, dkk 2020	Kajian kedaruratan masyarakat Cilacap di tengah pandemi Covid-19	Jenis Kecemasan Masyarakat Menghadapi Pandemi Covid-19: Komunitas Cilacap 2% kecemasan umum, 12% kecemasan panik, 7% kecemasan sosial, 16% kecemasan obsesif-kompulsif, 1% kecemasan panik, 0% kecemasan sosial, 0% kecemasan umum dengan obsesif kecemasan kompulsif, 3% kecemasan panik dengan kecemasan sosial, 5% kecemasan panik dengan kecemasan obsesif kompulsif,	1. Variabel penelitian Muyasaroh adalah jenis kepedulian terhadap pandemi Covid-19, dan topiknya adalah komunitas Cilacap. 2. Variabel Ini merupakan kajian tentang tingkat kecemasan menghadapi pandemi Covid-19. Mata Pelajaran - Mahasiswa BKI Dikeluarkan pada tahun

			<p>7% kecemasan sosial dengan kecemasan obsesif kompulsif, 1% kecemasan panik dan kecemasan sosial Kecemasan Umum Dengan , Kecemasan Umum Dengan Kecemasan Panik 0%, Kecemasan Umum Dengan Kecemasan Obsesif-Kompulsif, Kecemasan Sosial Dan Kecemasan Umum Dengan Kecemasan Obsesif-Kompulsif 4%, Kecemasan Panik Dengan Kecemasan Sosial Dan Kecemasan Obsesif-Kompulsif 17%, yang terakhir dengan kecemasan umum tertinggi sebesar 18% sebagai kecemasan panik, kecemasan sosial dan kecemasan Obsesi</p>	2016
--	--	--	--	------

5.	Muharomi, L. Septi	Hubungan antara kecemasan komunikasi dan harga diri adaptasi mahasiswa baru	Hasil perhitungan uji statistik dengan menggunakan rumus koefisien korelasi rank Kendall diperoleh nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan komunikasi dengan kemampuan beradaptasi. Oleh karena itu, kita dapat menerima hipotesis bahwa semakin rendah tingkat kecemasan komunikasi, semakin tinggi kemampuan beradaptasi. Mengenai hubungan antara harga diri dan kemampuan beradaptasi, nilai signifikansinya adalah 0,000	<ol style="list-style-type: none"> 1. Variabel penelitian Muharomi adalah tingkat kecemasan komunikasi dan harga diri menurut kemampuan beradaptasi mahasiswa baru, dan subjek penelitian adalah mahasiswa Universitas Diponegoro Semarang. 2. Variabel penelitian ini adalah tingkat kecemasan terhadap pandemi COVID-19, dan subjeknya adalah mahasiswa BKI tahun 2016. 3. Penelitian Muharomi merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, dan penelitian ini menggunakan metode deskriptif
----	--------------------	---	---	---

			<p>< 0,05 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan. Oleh karena itu, kita dapat menerima hipotesis bahwa semakin positif konsep diri, semakin tinggi kemampuan beradaptasi. Sedangkan terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan komunikasi, konsep diri, dan kemampuan beradaptasi dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Artinya hipotesis hubungan antara tingkat kecemasan komunikasi dengan konsep diri dan kemampuan beradaptasi dapat diterima.</p>	
--	--	--	--	--

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif deskriptif. Notoatmojo menyatakan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang menjelaskan atau mencoba menjelaskan fenomena yang terjadi dalam suatu populasi.⁴⁵

Ada juga interpretasi deskriptif sugiyono, yaitu prosedur di mana subjek penelitian dideskripsikan dan direfleksikan apa adanya, dengan informasi atau ilustrasi yang dikumpulkan, tanpa menganalisis dan menarik kesimpulan yang berlaku umum.⁴⁶ Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan dan gejala kecemasan yang dialami mahasiswa saat menyelesaikan skripsi di era Covid-19. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *empiris* untuk mempelajari gejala dan perilaku psikologis melalui observasi, eksperimen, serta mengumpulkan berbagai data terkait gejala mental manusia.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Saat melakukan penelitian ini, penulis melakukan penelitian di Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri. Jl. A. Yani 40A, Karangjating, Purwanegara, Kec. Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, 53126.

Waktu dilakukan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus sampai akhir Oktober 2021.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi (kumpulan) adalah kumpulan dari semua objek atau individu

⁴⁵ Dini, Sabita Rolisa Nur. Tinjauan Karakteristik Pasien Rawat Inap Dengan Penyakit Thalassaemia Di Rumah Sakit Umum Pusat Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten Tahun 2018, Surakarta: Universitas Duta Bangsa Surakarta, tahun 2019. *Skripsi*, hlm.32

⁴⁶ Aribowo, A., Lubis, A., & Sabrina, H. Pengaruh Loyaltis Dan Integritas Terhadap Kebijakan Pimpinan Di PT. Euanum Training Centre Medan. *Jurnal Ilmiah Manajemen dan Bisnis (JIMBI)*, 1(1), hlm 21-30, tahun 2020.

dengan karakteristik yang pasti, tidak ambigu dan lengkap yang diteliti (studi kepustakaan). Menurut Sugiyono, populasi adalah suatu bidang yang digeneralisasikan yang memuat sejumlah objek atau subyek tertentu yang ciri-cirinya ditentukan dan disimpulkan oleh peneliti untuk diteliti lebih lanjut. Populasi bukan sekedar jumlah mata pelajaran yang dipelajari, tetapi meliputi semua sifat atau atribut yang dimiliki mata pelajaran tersebut.

Jumlah seluruh mahasiswa Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2016 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto adalah 32 mahasiswa. BKI A dari kelas tersebut yang sudah menyelesaikan skripsi berjumlah 35 dari 41 mahasiswa dan BKI B 26 dari 32 mahasiswa, sehingga 19 dari 39 dari BKI C yang sudah lulus. Namun, karena mempertimbangkan kriteria yang ditentukan, sisa 32 mahasiswa setelah dikurangi 80 mahasiswa dari 112, maka digunakan metode *total sampling* apabila jumlah populasi kurang dari 100 populasi. Berdasarkan data terakhir per 16 Oktober 2021.⁴⁷

2. Sampel

Sampel adalah himpunan bagian dari jumlah dan ciri-ciri suatu populasi. Ketika populasi besar, peneliti tidak mau mempelajari semua yang ada dalam populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, waktu, dan peneliti dapat menggunakan sampel yang akan diterapkan pada populasi. Untuk itu, sampel yang diambil dari suatu populasi harus benar-benar representatif (mewakili).⁴⁸

Menurut Suharsimi Arikunto dalam Ardian dan Taufik berpendapat sampel merupakan sebagian wakil dari populasi yang akan diteliti. Untuk menentukan jumlah sampel berpijak dengan yang dijelaskan oleh Suharsimi Arikunto ialah apabila subyek kurang dari 100 populasi dalam pengambilan sampel maka sampel diambil semua sehingga penelitian merupakan penelitian populasi, penulis menggunakan *total*

⁴⁷ Sumber data mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2016. Dikutip pada tanggal 16 Oktober 2021.

⁴⁸ Sugiyono, *Statistik untuk Penelitian*, hlm 56.

sampling.⁴⁹ Karena populasi penelitian ini hanya 32 mahasiswa, maka digunakan metode *total sampling* sebanyak 32 mahasiswa.

D. Sumber Data

Sumber data untuk penelitian ini adalah subyek dari mana data dapat dikumpulkan. Metrik data untuk penelitian ini: Data primer berasal dari responden, yaitu responden yang diminta untuk memberikan suatu peristiwa atau pernyataan persepsi. Informasi dapat diberikan secara tertulis saat mengisi angket atau secara lisan saat menanggapi penelitian ini, dan mahasiswa BKI 2016 sedang mempersiapkan skripsinya. Data sekunder untuk penelitian ini adalah jumlah mahasiswa yang menulis skripsi, data yang diterima dari mahasiswa saat ini, dan data dari bidang jurusannya. Data profil program pendidikan dan konseling Islam tersedia secara *online*.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data atau metode yang digunakan oleh penulis untuk melakukan penelitian ini:

1. Observasi Partisipasi

Dalam observasi ini, peneliti terlibat dalam kegiatan sehari-hari orang yang diamati atau digunakan sebagai sumber data penelitian. Sambil mengamati, peneliti berpartisipasi dalam apa yang dilakukan sumber data dan berbagi suka dan duka. Observasi partisipatif ini memunculkan data yang diperoleh lebih lengkap dan tajam, serta memungkinkan untuk diketahui pada tingkat makna dari setiap tindakan yang muncul.⁵⁰

Partisipasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2016 Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri yang berjumlah 32 mahasiswa. Mahasiswa dipilih karena memiliki kriteria yang sesuai dengan yang akan penulis lakukan dalam penelitian ini sebanyak 32 mahasiswa sedang dalam proses penyusunan skripsi sehingga menjadi sampel dalam penelitian yang penulis lakukan.

⁴⁹ Anam, Ardian Khoerul, and Taufiq Hidayah. "Analisis gerak tendangan depan pada ekstrakurikuler pencak silat." *Journal of Sport Science and Fitness* 3.3 2014.

⁵⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, hlm 106.

2. Kuisisioner (Angket)

Kuesioner adalah metode pengumpulan data dengan memberikan kepada responden serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis yang harus dijawab. Kuesioner adalah metode pengumpulan data yang efektif ketika peneliti tahu persis variabel apa yang akan diukur dan apa yang diharapkan dari responden. Selain itu, kuesioner dapat dengan mudah digunakan bahkan dengan jumlah responden yang cukup besar yang tersebar di area yang luas. Kuesioner dapat dalam format pernyataan-pertanyaan pribadi atau publik dan dapat diberikan langsung kepada responden atau dikirim melalui surat atau Internet kepada Mahasiswa BKI tahun ajaran 2016.

Adapun kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner tertutup, opsi jawaban menggunakan skala likert dimana jawaban sudah tersedia sehingga responden hanya memilih jawaban yang sesuai.

3. Dokumentasi

Dokumen artinya catatan insiden yang telah berlalu, dokumen mampu berbentuk goresan pena, gambar, atau karya-karya monumental asal seorang. Dokumen yang berbentuk tulisan contohnya harian biografi. Dokumen yang berbentuk gambar contohnya foto, dokumen yang berbentuk karya misalnya karya seni berupa gambar, patung. Studi dokem merupakan pelengkap asal penggunaan metode observasi serta wawancara pada penelitian kualitatif.⁵¹

Dokumentasi penelitian ini penulis menganalisis profil jurusan BKI, mahasiswa angkatan 2016 yang sedang menyusun skripsi di era covid-19, sumber dari berbagai data responden.

F. Instrumen Penelitian

Alat penelitian adalah alat yang digunakan peneliti untuk memperoleh data guna memudahkan pekerjaan mereka dan meningkatkan hasil. Artinya data lebih akurat, lengkap, teratur, dan lebih mudah diolah. Alat penelitian ini adalah

⁵¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, hlm 124.

daftar pertanyaan atau survei. Kuesioner adalah metode pengumpulan data di mana responden diminta untuk menjawab serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis. Jenis angket yang disajikan adalah angket tertutup yang menggunakan jawaban yang diberikan sedemikian rupa sehingga responden hanya perlu Menentukan satu pertanyaan.⁵²

Skala pengukuran sangat penting dalam survei. Dalam penelitian ini, tingkat kecemasan dinilai menggunakan skala Likert. Skala Likert adalah skala yang digunakan untuk memuat pernyataan dan secara sistematis yang sikap responden terhadap pernyataan tersebut.⁵³

Dalam skala Likert, variabel ditransformasikan menjadi indikator dan pembacaan ini digunakan sebagai titik awal untuk memuntuk alat yang dapat berupa pertanyaan. Tabel kisi-kisi studi menunjukkan distribusi alat penelitian. Alat ukur: Skala kecemasan, *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) digunakan dalam penelitian ini.

Cara mengukur: Pertanyaan. Hasil pengukuran:

- 1 Tidak ada cemas jika skor total Anda kurang dari 14.
- 2 Kecemasan kecil ketika skor total 14-20
- 3 Kecemasan sedang ketika skor total 21-27
- 4 Kecemasan parah ketika skor total 28-41
- 5 Ansietas berat sekali bila total skor 42-56 Skala ukur : skala ordinal

Skala Likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok terhadap fenomena sosial. Berdasarkan Skala Likert (Kalimat Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju) tidak termasuk pernyataan yang dipertanyakan) sebagai berikut:

Tabel 3. 1. Tabel Penilaian dari Kategori Pilihan

Jawaban	Skor Favorabel	Skor Unfavorable
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2

⁵² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. (Jakarta: RinekaCipta, 2010), hlm 203.

⁵³Nurlan, Fausiah. *Metodologi penelitian kuantitatif*. CV. Pilar Nusantara, 2019.

Tidak setuju (TS)	2	3
Sangat tidak setuju (STS)	1	4

Sumber : Data Responden Tahun 2021

Keuntungan adalah pernyataan hubungan yang berisi objek hubungan atau pernyataan. Ini positif jika pernyataan mendukung atau mendukung objek terkait. Ekspresi sikap tidak menyenangkan, sebaliknya mengandung konten negatif yang mendukung atau tidak bertentangan dengan tujuan sikap yang diungkapkan.⁵⁴

G. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Instrument ini sudah dilakukan uji validitas pada 10 mahasiswa tingkat akhir di STIT Pematang.

N=10

Tingkat signifikansi 5%

Maka $r_{tabel} = 0,632$

Tabel 3. 2. Nilai Perbandingan Perhitung dan Tabel Kuesioner Penelitian

No	Rtabel	Rhitung	Keterangan
1	0,632	0,857	Valid
2	0,632	0,716	Valid
3	0,632	0,789	Valid
4	0,632	0,803	Valid
5	0,632	0,802	Valid
6	0,632	0,760	Valid
7	0,632	0,667	Valid
8	0,632	0,879	Valid
9	0,632	0,741	Valid
10	0,632	0,661	Valid
11	0,632	0,789	Valid
12	0,632	0,687	Valid
13	0,632	0,752	Valid
14	0,632	0,695	Valid

Keandalan berasal dari kata *reliability*. Artinya hasil pengukuran dapat

⁵⁴Saifuddin Azwar, *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya Edisi Ke 2* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995), hlm.107

diandalkan, andal, tidak berubah, konsisten, dan stabil. Pengukuran dapat diandalkan jika beberapa pengukuran dari kelompok subjek yang sama menghasilkan hasil yang sama.

Tabel 3. 2. Reliabilitas Kuisioner Kecemasan Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Varianceif ItemDeleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	16.60	17.600	.829	.666
P2	18.10	16.767	.631	.663
P3	18.10	16.322	.721	.652
P4	17.80	13.511	.675	.636
P5	18.10	14.100	.690	.635
P6	17.90	16.322	.681	.655
P7	18.70	18.011	.602	.679
P8	18.80	16.844	.849	.653
P9	18.50	16.278	.653	.657
P10	18.70	18.233	.544	.684
P11	18.10	16.322	.721	.652
P12	17.20	25.067	-.751	.800
P13	17.70	25.789	-.807	.810
P14	17.90	24.322	-.748	.786

Tabel 3. 3. Reabilitas Statistik Kecemasan Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.715	14

Dari hasil perhitungan reliabilitas diatas nilai *Cronbach's Alpha* kecemasan sebanyak 0,715 dengan 14 item pertanyaan.

H. Prosedur Penelitian

Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian adalah sesuai memakai prosedur sebagai berikut:

1. Merancang dan membangun konsep pada angket tentang angket kecemasan
2. Menentukan subyek yang akan diteliti yaitu mahasiswa BKI Angkatan 2016
3. Mengumpulkan data memakai cara menyebarkan angket sesuai jumlah anak didik yang masih ada dalam daftar presensi
4. Setelah menyebar angket, maka hasil angket mampu diperoleh dan diurutkan memakai nomor absensi mahasiswa sesuai pada kelas, jurusan yang menentukan *maktab* yang bersangkutan.
5. Menganalisis data setelah memperoleh data, kemudian data berupa isian angket kecemasan tersebut dianalisis untuk memperoleh fakta tentang tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa memakai cara menghitung jumlah skor dalam angket.
6. Memuntuk sebuah deduksi menurut data angket yang telah dikumpulkan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

1. Profil Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

BKI UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri adalah program tertua di Fakultas Dakwah bernama Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) yang mendapat sertifikasi A pada tahun 1957. Tujuan dari program pembelajaran adalah untuk menghasilkan siswa yang unggul, progresif dan integritas. Urutan program pembelajaran:

- a. Sebuah pandangan ilmiah pembangunan di bidang BKI,
- b. Mengembangkan keterampilan siswa untuk mengembangkan keterampilan sebagai konselor terapis, mengembangkan kualitas akademik dan non-akademik, dan menjelajahi komunitas yang membutuhkan peran elemen program gelar ini.⁵⁵

2. Fasilitas

Fasilitas BKI :

- a. Lokasi konseling kelompok individu,
- b. Komunitas mitra remaja. Memiliki niat tertulis untuk lembaga pendidikan dan non-pendidikan. Saat ini sedang menyusupkan nota kesepahaman ke beberapa pedoman penasehat di seluruh Malaysia, Brunei, dan Indonesia.
- c. Kelas sekolah, pusat rehabilitasi, dan tempat di mana konseling diperlukan.

⁵⁵ Panduan Akademik UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri, tahun 2021, hlm. 123.

3. Komunitas Mitra Remaja

- a. Komunitas mitra remaja suatu satu komunitas pada fakultas dakwah menjadi wadah menyalurkan talenta dan ilmu didirikan 20 April 2009.
- b. Visi: sebagai mitra remaja wadah pengembangan kreatifitas, talenta minat, kreatif progresif, excellent dan inspiring
- c. Misi:
 - 1) Mewujudkan wadah utama pengembangan kreatifitas bakat dan minat, soft skill pada psikologis
 - 2) Mewujudkan mahasiswa agresif dan kreatif, mendorong ikut merasakan dan humanis terhadap lingkungan.⁵⁶

4. Himpunan Jurusan

- a. Himpunan adalah organisasi kemahasiswaan untuk mata kuliah BKI.
 - b. Tugas utama: Memenuhi aspirasi siswa dan mengembangkan minat dan bakat siswa.
 - c. Visi: Membentuk mahasiswa untuk pengembangan Islam yang kolaboratif, adaptif dan kompetitif
- Misi:
- 1) Bakat dan minat,
 - 2) Bangun disiplin dan keahlian dalam organisasi Anda.
 - 3) Pelaksanaan program kerja bekerjasama dengan Lembaga social dan kemahasiswaan PTKIN lainnya.

5. Profil Mahasiswa BKI Angkatan 2016 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Profil mahasiswa BKI 2016 yang masih menyelesaikan skripsinya di era Covid-19 ini berasal dari 12 putra dan 20 putri di tiga kelas BKI A, BKI B, dan BKI C Angkatan 2016. Jumlah mahasiswa 32 responden. Dibagi menjadi 3 kelas dalam semester 7, dibagi menjadi 2 konsentrasi yaitu klinis dan konseling *maktab*, masing-masing mahasiswa memilih konsentrasinya.⁵⁷

⁵⁶ Panduan Akademik UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri, tahun 2021, hlm. 126.

⁵⁷ Data Responden, tahun 2021.

Tabel 4.1. Jumlah Mahasiswa Aktif Prodi BKI

No	Kelas	Jenis Kelamin		Frekuensi
		Laki- laki	Perempuan	
1	BKI A	3	3	6
2	BKI B	2	4	6
3	BKI C	7	13	20
Total		12	20	32

Sumber : Data Responden 2021

B. Hasil Penelitian

1. Tingkat kecemasan dalam merampungkan Skripsi di Mahasiswa BKI era Covid-19 2016.

Gambaran tingkat kecemasan mahasiswa akhir BKI angkatan 2016 ditunjukkan dalam tabel berikut:

Tabel 4.2. Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi

No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase%
1	Tidak Ada	1	3,13%
2	Ringan	11	34,38%
3	Sedang	16	50%
4	Berat	4	12,50%
5	Berat Sekali	0	0%
Jumlah		32	100,00%

Sumber : Data Responden Tahun 2021

Berdasarkan Tabel 4.2 dijelaskan bahwa gejala kecemasan tertinggi terdapat pada perasaan cemas dengan persentase sebesar 14,43% perasaan cemas ini akan menimbulkan perasaan-perasaan lain seperti gejala, berfikiran buruk, susah tidur (Insomnia), ketakutan dan gejala-gejala lain yang memunculkan perasaan cemas akan semakin besar. Perasaan cemas ini memunculkan kegelisahan yang menyebabkan mahasiswa merasa berat atau tidak sanggup untuk menyelesaikan skripsinya. Sedangkan mahasiswa yang tidak memiliki rasa cemas dengan persentase 3,13% akan merasa

senang dalam menghadapi skripsi dan menjalankan skripsi dengan tepat waktu, karena mahasiswa yang tidak merasa cemas akan selalu berfikir positif, tidak memiliki ketakutan saat mengerjakan skripsi atau revisi, hal ini memuntuk mengerjakan skripsi dengan tepat.

Analisis deskriptif menurut Noeng Muhajir, dalam Berutu dan Ali Geno analisis deskriptif yaitu memajukan konsep analisis data sebagai “suatu usaha untuk secara sistematis mengambil dan mengorganisasikan catatan-catatan dari pengamatan, wawancara, dan sumber-sumber lain untuk meningkatkan pemahaman seorang peneliti terhadap kasus yang diteliti dan menyajikannya sebagai berikut” menjadikannya ditemukan kepada orang lain. Di sisi lain, untuk meningkatkan pemahaman, perlu dilanjutkan analisis untuk menemukan makna.⁵⁸

2. Gejala mahasiswa BKI mengalami kecemasan saat menyelesaikan skripsi Angkatan 2016 saat pandemi Covid-19.

Gejala kecemasan yang dikelompokkan dalam 14 ketegori ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.3. Gejala Kecemasan Mahasiswa dalam menghadapi Skripsi

No	Gejala Keemasan	Frekuensi	Presentase%
1	Perasaan Cemas	28	14,43%
2	Ketegasan	13	6,70%
3	Ketakutan	13	7%
4	Insomnia	16	8%
5	Intelektual	13	6,70%
6	Perasaan Depresi	15	7,73%
7	Gejala Somatik	7	3,61%
8	Somatik	6	3,09%
9	Gejala-gejala kardiovaskular	9	4,64%
10	Gejala Pernapasan	7	3,61%
11	Gejala Gastrointestinal	13	6,70%
12	Gejala Genitourinari	22	11,34%
13	Gejala Otonom	17	8,76%
14	Gejala Tingkah Laku	15	7,73%
Jumlah		194	100,00%

Sumber : Data Responden Tahun 2021

⁵⁸ Berutu, Ali Geno. "Metodologi Penelitian Noeng Muhajir." (2019).

Berdasar tabel 4.3 dapat dilihat bahwa 14,43% mahasiswa paling banyak mengalami gejala perasaan kecemasan saat berhadapan dengan skripsi dengan gejala kecemasan yang tertinggi dengan presentase sebesar (14,43), selain itu gejala yang banyak dialami oleh mahasiswa yang merasa cemas menghadapi skripsi adalah gejala Gasnitourinari, karena mahasiswa merasa cemas mereka akan mengalami gejala kegelisahan, berfikir buruk, sering buang air kecil, menstruasi yang tidak teratur, insomnia dll. Gejala yang sangat jarang terjadi pada mahasiswa ketika cemas adalah gejala somatik memiliki nilai yang paling sedikit yaitu 6 poin (3,09%).

Menurut penuturan beberapa mahasiswa yang mengalami, gejala yang di rasakan mahasiswa sakit perut, mual dan kelelahan. Gejala ini akan timbul jika mahasiswa atau seseorang merasa cemas atau tertekan.

Tabel 4.4. Nomor Instrumen atau Pertanyaan

NOMOR INSTRUMEN/PERTANYAAN														Total
Perasaan Cemas	Ketegangan	Ketakutan	Insomnia	Intelektual	Gejala Depresi	Gejala Somatik	Somatic	Gejala Kardiovaskular	Gejala Pernapasan	Gejala Gastrointestinal	Gejala Genitourinari	Gejala Aotonom	Tingkah Laku	
3	2	1	2	2	3	0	2	2	1	1	1	2	1	23
4	2	1	3	1	0	1	1	2	2	1	2	1	3	24
2	1	0	1	1	0	0	1	0	2	1	2	2	0	13
4	2	2	1	3	1	1	4	0	1	3	0	1	3	26
1	2	2	0	1	1	0	2	2	1	2	2	2	2	20
3	2	1	1	0	2	1	0	2	0	0	0	1	2	15
3	3	4	2	1	2	0	1	1	2	3	1	1	1	25
1	1	0	2	3	0	0	1	2	2	1	0	2	0	15
2	2	1	4	2	1	0	3	2	0	1	2	0	0	20
1	1	2	4	1	2	0	3	3	1	1	0	2	0	21
3	3	2	1	2	2	1	4	1	0	2	2	1	0	24
1	2	4	0	0	2	1	3	3	1	0	1	0	3	21
3	2	2	1	4	3	2	1	3	1	1	1	1	0	25

3	3	2	0	0	2	0	3	2	1	0	2	2	4	24
2	2	1	0	0	1	3	0	0	2	3	3	0	2	19
3	4	3	1	2	2	3	3	4	2	2	3	2	1	35
3	2	1	2	2	3	2	1	1	1	0	1	0	3	22
2	0	1	3	2	2	1	0	3	2	0	1	1	0	18
2	2	1	2	3	2	0	0	1	3	0	1	2	3	21
0	0	3	2	1	1	0	3	1	2	1	0	2	2	18
4	3	4	1	2	1	2	2	2	0	1	4	3	4	34
2	1	1	1	0	3	2	3	0	1	3	1	0	0	18
3	4	1	3	3	4	2	1	1	2	3	2	1	1	29
1	2	2	4	0	1	3	2	1	1	0	1	2	1	18
3	3	3	0	1	0	2	3	1	0	0	2	3	1	24
2	1	3	0	1	0	1	2	1	0	0	1	1	1	15
3	2	2	1	2	1	1	3	3	2	2	1	0	0	23
4	1	0	2	2	2	3	2	1	0	3	2	2	3	25
3	3	2	1	0	3	4	2	1	0	0	1	3	4	27
3	3	3	3	1	0	3	2	3	3	4	1	0	1	30
2	1	3	2	1	1	0	3	3	2	1	0	0	2	21
1	2	2	2	1	0	2	3	0	1	3	2	0	0	19

Sumber: Data Responden Tahun 2021

3. Penyajian Data Analisis Item

Tabel 4.5. Kecemasan (khawatir, sakit, takut pikiran, frustrasi)

No	Intensitas Gejala Dialami	Jumlah	Presentase %
1	0= tidak pernah	1	3,13%
2	1= 1 kali dalam seminggu	6	18,75%
3	2= 2-3 kali dalam seminggu	8	25,00%
4	3= 3-4 kali dalam seminggu	13	40,63%
5	4= setiap hari	4	12,50%
Total :		32	100,00%

Sumber : Data Responden Tahun 2021

Berdasar tabel 4.5 dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat 13 mahasiswa paling banyak mengalami gejala kecemasan pada tingkat kecemasan berat. Mahasiswa yang sudah merasa kecemasan mereka cenderung khawatir, sakit, takut fikiran hingga mengalami frustrasi. Perasaan cemas sebagian besar mahasiswa Bimbingan Konseling Islam tingkat akhir mengalami kecemasan dengan gejala gelisah, berfikiran buruk terhadap sesuatu dengan presentase sebesar 40,63% yang

mengalami kecemasan dan intensitas gejala yang dialami sebanyak 3-4 kali dalam seminggu. Terdapat 8 mahasiswa dengan presentase sebanyak 25.00% yang mengalami kecemasan dan intensitas gejala yang dialami sebanyak 2-3 kali dalam seminggu. Terdapat 6 mahasiswa yang mengalami kecemasan dengan presentase sebesar 18,75% dan intensitas gejala yang dialami sebesar 1 kali dalam seminggu. Terdapat 4 mahasiswa yang mengalami kecemasan dengan presentase sebesar 12,50% dengan intensitas 4 kali dalam seminggu hal tersebut dapat mengganggu proses pengerjaan skripsi. Dan terdapat 1 mahasiswa dengan prosentase 3,13% yang mengalami tidak memiliki gejala kecemasan hal ini memuntuk mahasiswa tersebut fokus terhap skripsi yang dihadapi.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti kepada responden yang mengalami gejala dengan intensitas berat, mereka merasa seperti orang dengan gangguan kecemasan dengan perilaku abnormal seperti kepanikan yang tidak masuk akal, ketakutan yang tidak wajar terhadap hal-hal dan kondisi hidup, perilaku di luar kendali yang berulang, pemeragaan kembali peristiwa traumatis, dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan atau berlebihan beberapa mahasiswa mengalaminya mengalaminya.⁵⁹

Tabel 4.6. Ketegangan (ketegangan, malaise, reaksi tak terduga, mudah menangis, menggigil, gelisah, ketidakmampuan untuk rileks)

No	Intensitas Gejala Dialami	Jumlah	Presentase %
1	0= tidak pernah	2	6,25%
2	1= 1 kali dalam seminggu	7	21,88%
3	2= 2-3 kali dalam seminggu	14	43,75%
4	3= 3-4 kali dalam seminggu	7	21,88%
5	4= setiap hari	2	6,25%
	Total	32	100,00%

Sumber : Data Responden Tahun 2021

Berdasar tabel 4.6 menunjukkan bahwa mahasiswa Bimbingan

⁵⁹ Hasil observasi dengan salah satu responden yang mengalami gejala berat pada 14 September 2021.

Konseling Islam paling banyak merasakan ketegangan dalam menghadapi Skripsi terdapat 14 mahasiswa mengalami ketegangan tingkat sedang jumlah presentase sebesar 43,75%, yang mengalami gejala ketegangan sedang dengan intensitas gejala 2-3x dalam satu minggu.

Terdapat 7 mahasiswa dengan jumlah presentase 21,88% yang mengalami ketegangan berat dengan intensitas gejala 3-4 kali dalam seminggu. Terdapat 7 mahasiswa dengan jumlah presentase 21,88% yang mengalami ketegangan ringan dengan intensitas gejala 1 kali dalam seminggu. Terdapat 2 orang mahasiswa yang memiliki presentase sebesar 6,25% mengalami ketegangan berat sekali dengan intensitas gejala setiap hari. Serta terdapat 2 mahasiswa yang memiliki ketegangan dengan intensitas gejala presentase sebesar 6,25% dengan intensitas gejala tidak pernah.

Hasil dari data yang dianalisis oleh penulis mengenai observasi dan kuesioner membuktikan mahasiswa yang mengalami ketegangan ditandai ciri- ciri mengalami gelisah setiap bimbingan dan revisi karena terkadang pemahaman yang kurang dan tidak berani bertanya kepada dosen pembimbing. Adapula yang merasakan tidak mampu untuk bersantai karena merasa terbebani akan skripsi.⁶⁰

Tabel 4.7. Kecemasan (takut gelap, takut orang asing, takut sendirian, takut binatang, takut lalu lintas, takut keramaian).

No	Intensitas Gejala Dialami	Jumlah	Presentase %
1	0= tidak pernah	3	9,38%
2	1= 1 kali dalam seminggu	10	31,25%
3	2= 2-3 kali dalam seminggu	10	31,25%
4	3= 3-4 kali dalam seminggu	6	18,75%
5	4= setiap hari	3	9,38%
	Total	32	100,00%

⁶⁰ Hasil observasi dengan salah satu reponden yang mengalami gejala berat pada 14 September 2021.

Sumber : Data Responden Tahun 2021

Berdasar tabel 4.7 menunjukkan bahwa terdapat 10 mahasiswa memiliki gejala kecemasan ringan dengan presentase sebesar 31,25 % dan intensitas gejala 1 kali dalam seminggu yang memiliki kecemasan takut ditinggalkan sendirian dengan teman seangkatan saat proses menyelesaikan skripsi. Dan terdapat 10 mahasiswa yang memiliki gejala kecemasan sedang dengan presentase sebesar 31,25% dan intensitas gejala 2-3 kali seminggu yang memiliki kecemasan takut ditinggalkan sendirian dengan teman seangkatan saat proses menyelesaikan skripsi. Terdapat 6 mahasiswa memiliki gejala kecemasan berat dengan presentase 18,75 dan intensitas gejala kecemasan 3-4 kali dalam seminggu. Terdapat 3 mahasiswa memiliki gejala kecemasan berat sekali dengan presentase sebesar 9,3% dengan intensitas gejala kecemasan setiap hari, terdapat 3 mahasiswa juga dengan presentase sebesar (9,38%) yang tidak memiliki gejala dan menganggap semua akan berjalan baik sesuai dengan waktunya. Mahasiswa yang mengalami hal ini cenderung merasa takut jika dirinya tidak dapat menyelesaikan skripsi dengan baik dan tepat, hal ini yang memuntuk terhambatnya mahasiswa dalam bimbingan skripsi.

Beberapa mahasiswa mengatakan mereka sering kali merasakan kecemasan ketika ditanyai mengenai Skripsi Gejala kognitif kecemasan yang muncul antara lain mengkhawatirkan sesuatu, merasa cemas tentang apa yang akan terjadi di masa depan, percaya bahwa sesuatu yang menakutkan akan terjadi, takut masalah tidak dapat diselesaikan, bingung, dan sulit berkonsentrasi.⁶¹

Tabel 4.8. Insomnia (kurang tidur, lelah, mimpi buruk, terbangun di tengah malam).

No	Intensitas Gejala Dialami	Jumlah	Presentase %
1	0= tidak pernah	5	15,63%

⁶¹ Hasil observasi pada responden yang berinisial N pada 15 September 2021.

2	1= 1 kali dalam seminggu	13	40,63%
3	2= 2-3 kali dalam seminggu	9	28,13%
4	3= 3-4 kali dalam seminggu	3	9,38%
5	4= setiap hari	2	6,25%
	Total	32	100,00%

Sumber : Data Responden Tahun 2021

Berdasar tabel 4.8 menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mengalami gejala insomnia tertinggi pada kelompok ringan yaitu terdapat 13 mahasiswa 40,63% dan intensitas insomnia terjadi 1 kali dalam seminggu, terdapat sebanyak 9 mahasiswa dalam kelompok sedang dengan presentase 28,13% dengan intensitas gejala insomnia 2-3 kali dalam seminggu. Terdapat 3 mahasiswa dalam kelompok berat dengan presentase 9,38% dan intensitas gejala insomnia sebanyak 3-4 kali dalam seminggu. Sedangkan kelompok berat sekali terdapat 2 mahasiswa dengan presentase sebesar 6,25% yang mengalami gejala insomnia sebanyak setiap hari dalam seminggu. Dan terdapat 5 mahasiswa dengan presentase 15,63% yang tidak memiliki gejala insomnia. Secara umum mahasiswa yang mengalami kesulitan tidur atau insomnia mereka cenderung tidak bisa fokus terhadap suatu hal, cepat kelelahan bermimpi buruk. Dengan adanya gejala kecemasan yang ditandai dengan insomnia atau kesulitan tidur. dilatarbelakangi oleh sebagian statment responden yang berkata bahwa kesusahan tidur diakibatkan mahasiswa masih menyusun skripsi sampai larut, hal ini terjalin sebab deadline masa penyusunan skripsi yang terus menjadi pendek. Sehingga memuntuk mahasiswa mempercepat proses penyusunan skripsi agar lulus pas waktunya.

Hal ini di buktikan dengan pernyataan seorang mahasiswa dengan gejala berat ia mengalami insomnia hampir setiap hari. Tidak bisa tidur, jantung berdebar dan ketika sudah pagi ia merasakan kecemasan hingga hilang fokus, hal ini menyebabkan lambatnya pengerjaan skripsi yang

dilakukan.⁶²

Tabel 4.9. Intelektual (sulit berkonsentrasi, sulit mengingat)

No	Intensitas Gejala Dialami	Jumlah	Presentase %
1	0= tidak pernah	7	21,88%
2	1= 1 kali dalam seminggu	11	34,38%
3	2= 2-3 kali dalam seminggu	9	28,13%
4	3= 3-4 kali dalam seminggu	4	12,50%
5	4= setiap hari	1	3,13%
	Total	32	100,00%

Sumber : Data Responden Tahun 2021

Berdasar tabel 4.9 gejala intelektual adalah sulit berkonsentrasi sangat menghambat aktivitas sehari-hari, memunculkan sulit mengingat apapun. Kecemasan tersebut ditandai dengan adanya beberapa gejala yang muncul sulit berkonsentrasi, dan merasa tidak mampu menghadapi masalah. Dari tabel di atas dapat disimpulkan terdapat 11 mahasiswa mengalami gejala intelektual ringan dengan presentase sebesar 34,38% dengan intensitas gejala 1 kali dalam seminggu. Terdapat 9 mahasiswa mengalami gejala intelektual sedang dengan presentase sebesar 28,13% dengan intensitas gejala 2-3 kali dalam seminggu. Terdapat 4 mahasiswa mengalami gejala intelektual berat yang merasa mengalami gejala intelektual dengan presentase sebesar 12,50% dan intensitas gejala sebanyak 3-4 kali dalam seminggu, serta terdapat 1 mahasiswa yang mengalami gejala intelektual berat sekali dengan presentase 3,13% dan memiliki intensitas gejala setiap hari. Namun ada 7 mahasiswa dengan presentase sebesar 21,88% yang tidak mengalami perasaan tersebut.

Berdasarkan hasil survey mahasiswa dengan gejala intelektual ringan masih bisa mengendalikan konsentrasi dan sulit mengingat. Mahasiswa ini masih dapat mengikuti pengerjaan skripsi meskipun tidak

⁶² Hasil observasi dengan responden berinisial NH pada 15 September 2021.

secepat mahasiswa yang tidak mengalami gejala. Lebih parahnya gejala intelektual yang dialami mahasiswa dengan intensitas berat, semakin dipaksakan semakin sulit diingat dan tidak bisa focus.⁶³

Tabel 4.10. Perasaan depresi (kehilangan minat, kurangnya kenikmatan hobi, perasaan sedih, sering terbangun di malam hari).

No	Intensitas Gejala Dialami	Jumlah	Persentase %
1	0= tidak pernah	7	21,88%
2	1= 1 kali dalam seminggu	9	28,13%
3	2= 2-3 kali dalam seminggu	10	31,25%
4	3= 3-4 kali dalam seminggu	5	15,63%
5	4= setiap hari	1	3,13%
	Total	32	100,00%

Sumber : Data Responden Tahun 2021

Berdasar tabel 4.10 dapat dilihat bahwa terdapat 10 mahasiswa yang mengalami perasaan depresi sedang dengan presentase sebesar 31,25% dengan intensitas gejala 2-3 kali dalam seminggu. Terdapat 9 mahasiswa yang mengalami depresi ringan dengan presentase sebesar 28,13% dengan intensitas gejala 1 kali dalam seminggu. Terdapat 5 mahasiswa yang mengalami depresi berat dengan presentase sebesar 15,63% dengan intensitas gejala sebanyak 3-5 kali seminggu. Serta terdapat 1 mahasiswa yang mengalami gejala depresi berat sekali dengan presentase sebesar 3,13% dengan intensitas gejala setiap hari. Dan terdapat 7 mahasiswa yang tidak mengalami depresi dengan presentase sebesar 21,88%.

Dilatarbelakangi oleh sebagian statment mahasiswa yang berkata bahwa perasaan depresi memuntuk dirinya menyusun skripsi, hal ini terjalin sebab deadline masa penyusunan skripsi . Depresi merupakan gangguan mental yang ditandai dengan kehilangan minat yang dirasakan mahasiswa. Kurangnya kesenangan dalam hobi, kesedihan, dan sering

⁶³ Hasil observasi dengan responden yang berinisial S pada 15 September 2021.

bangun pagi saat tidur malam. Sehingga mengakibatkan penurunan kualitas hidup sehari-hari, kelainan ini dapat mempengaruhi perasaan, pemikiran mahasiswa tingkat akhir, masalah emosional dan fisik. Namun ada 7 mahasiswa yang tidak mengalami gejala depresi dengan presentase sebesar 21,88%.⁶⁴

Tabel 4.11. Gejala Somatic (otot) (nyeri atau sakit otot, kedutan, otot terasa kaku, gigi gemertak, suara tidak stabil, tonus otot meningkat).

No	Intensitas Gejala Dialami	Jumlah	Persentase %
1	0= tidak pernah	11	34,38%
2	1= 1 kali dalam seminggu	8	25,00%
3	2= 2-3 kali dalam seminggu	7	21,88%
4	3= 3-4 kali dalam seminggu	5	15,63%
5	4 = setiap hari	1	3,13%
	Total	32	100,00%

Sumber : Data Responden Tahun 2021

Berdasar tabel 4.11 mahasiswa yang tidak merasakan gejala somatic lebih tinggi terdapat 11 mahasiswa (34,48%) yang tidak merasakan gejala somatic. Gejala somatic yaitu jenis penyakit mental yang menyebabkan seseorang mengeluhkan satu atau lebih gejala penyakit. Misalnya, nyeri, nyeri otot, kram, kekakuan otot, bruxism, suara tidak stabil, dan peningkatan tonus otot. Gangguan somatic ini biasanya terjadi karena stress dan frustrasi. Mahasiswa mengatakan ketika dirinya merasa stress atau frustrasi maka dirinya akan merasa kecapean, nyeri sendi ataupun nyeri otot. Keadaan ini memuntuk ia merasa semakin malas untuk mengerjakan skripsi karena ia merasa membutuhkan istirahat, yang padahal gejala ini muncul karena ia merasa kecemasan.

Seorang mahasiswa mengatakan ketika dirinya merasa stress atau frustrasi maka dirinya akan merasa kecapean, nyeri sendi ataupun nyeri

⁶⁴ Hasil observasi dengan responden berinisial A pada 19 September 2021.

otot. Keadaan ini memuntuk ia merasa semakin malas untuk mengerjakan skripsi karena ia merasa membutuhkan istirahat, yang padahal gejala ini muncul karena ia merasa kecemasan.⁶⁵

Tabel 4.12. Fisik (sensasi) (tinnitus, penglihatan kabur, muka memerah, lemas, kesemutan)

No	Intensitas Gejala Dialami	Jumlah	Presentase %
1	0= tidak pernah	4	12,50%
2	1= 1 kali dalam seminggu	7	21,88%
3	2= 2-3 kali dalam seminggu	8	25,00%
4	3= 3-4 kali dalam seminggu	11	34,38%
5	4= setiap hari	2	6,25%
	Total	32	100,00%

Sumber : Data Responden Tahun 2021

Berdasar tabel 4.12 diatas menunjukkan yang paling banyak mengalami gejala Fisik dialami pada kelompok berat sebanyak 11 mahasiswa dengan presentase. Sebanyak 34,38% dan intensitas gejala 3-4 kali dalam seminggu, terdapat 8 mahasiswa mengalami gejala Fisik sedang dengan presentase sebanyak 25,00% dan intensitas gejala 2-3kali dalam seminggu, terdapat 7 mahasiswa yang mengalami gejala ringan dengan presentase sebesar 21,88% dan intensitas gejala 1 kali dalam seminggu. Dan tersedangkan 4 mahasiswa mengalami gejala fisik dengan presentase sebesar (12,50%) tidak mengalami gejala somatik.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh beberapa mahasiswa, seorang mahasiswa merasa ketika ia dihadapkan dengan skripsi, ia merasa sensi atau cepat marah karena ia belum berhasil menyelesaikan skripsi itu.⁶⁶

⁶⁵ Hasil observasi dengan responden berinisial K pada 19 September 2021.

⁶⁶ Hasil observasi dengan responden berinisial U pada 19 September 2021.

Tabel 4.13. Gejala kardiovaskular (takikardi, palpitasi, nyeri dada, denyut nadi meningkat, perasaan lemas/lesu seperti mau pingsan, denyut jantung serasa berhenti sekejap).

No	Intensitas Gejala Dialami	Jumlah	Presentase %
1	0= tidak pernah	5	15,63%
2	1= 1 kali dalam seminggu	11	34,38%
3	2= 2-3 kali dalam seminggu	8	25,00%
4	3= 3-4 kali dalam seminggu	7	21,88%
5	4= setiap hari	1	3,13%
	Total	32	100,00%

Sumber : Data Responden Tahun 2021

Berdasar tabel 4.13 dapat disimpulkan bahwa yang paling banyak mengalami kardiovaskular seperti nyeri dada denyut nadi meningkat terdapat 11 mahasiswa mengalami gejala kardiovaskular ringan dengan presentase sebesar (34,38%) dan intensitas gejala sebanyak 1 kali dalam seminggu, terdapat 8 mahasiswa mengalami gejala kardiovaskular sedang dengan presentase sebesar (25,00%) dan intensitas gejala sebesar 2-3 kali dalam seminggu. Terdapat 7 mahasiswa mengalami gejala kardiovaskular berat dengan presentase sebesar (21,88%) dengan intensitas gejala 3-4 kali dalam seminggu. Dan terdapat kelompok berat sekali sebanyak 1 mahasiswa dengan presentase sebanyak (3,13%) dengan intensitas gejala setiap hari. Serta terdapat 5 mahasiswa dengan presentase sebesar (15,63%) tidak mengalami gejala tersebut.

Hasil survey mengatakan mahasiswa dengan Gejala-gejala kardiovaskuler mengakibatkan seorang mahasiswa kesulitan dalam mengerjakan skripsi di karenakan pada gejala ini timbulnya rasa nyeri atau sesak pada pernafasan yang mengakibatkan mengurangnya konsentrasi dalam berfikir dan berkonsentrasi dalam mengerjakan skripsi karena rasa yang dirasakan oleh gejala tersebut.⁶⁷

⁶⁷ Hasil observasi dengan responden berinisial M pada 19 September 2021.

Tabel 4.14. Dispnea (sesak napas/sensasi dada, sensasi tersedak, sering bernapas dalam, sesak napas/sesak napas)

No	Intensitas Gejala Dialami	Jumlah	Presentase %
1	0= tidak pernah	8	25,00%
2	1= 1 kali dalam seminggu	11	34,38%
3	2= 2-3 kali dalam seminggu	11	34,38%
4	3= 3-4 kali dalam seminggu	2	6,25%
5	4= setiap hari	0	0%
	Total	32	100,00%

Sumber : Data Responden Tahun 2021

Berdasar tabel 4.14 menunjukkan terdapat 11 mahasiswa mengalami gejala Dispnea ringan dengan presentase sebesar 34,38% dengan intensitas gejala sebesar 1 kali dalam seminggu, terdapat 11 mahasiswa mengalami gejala Dispnea sedang dengan presentase sebanyak 34,38% dan intensitas gejala 2-3 kali dalam seminggu, dan terdapat 2 mahasiswa mengalami gejala Dispnea berat dengan presentase sebesar 6,25% dengan intensitas gejala 3-4 kali seminggu serta terdapat 8 mahasiswa mengalami gejala Dispnea berat sekali dengan presentase sebesar 25,00% dengan tidak memiliki gejala atau keluhan.

Dilatarbelakangi mahasiswa dengan gejala ringan, mahasiswa yang mengalami hal ini akan merasa sesak nafas sehingga dapat menghambat proses pengerjaan skripsi. Gejala pernafasan yaitu infeksi saluran pernafasan yang disebabkan oleh suatu bakteri dan virus, hal ini bisa berimbas kepada mahasiswa yang mengalami gejalanya. Gejala ini juga bisa terjadi secara tiba-tiba. Untuk meredakan gejala ini yaitu dengan istirahat yang cukup, mandi dengan air hangat, memuntuk diri kita nyaman mungkin agar mengurangi gejalanya. Gejala ini memuntuk semakin terhambatnya pengerjaan skripsi.⁶⁸

⁶⁸ Hasil observasi dengan responden berinisial I pada 20 September 2021.

Tabel 4.15. Gangguan gastrointestinal (disfagia, sakit perut, distensi, rasa terbakar, distensi, mual, muntah, kesulitan buang air besar, penurunan berat badan, sembelit).

No	Intensitas Gejala Dialami	Jumlah	Presentase %
1	0= tidak pernah	10	31,25%
2	1= 1 kali dalam seminggu	10	31,25%
3	2= 2-3 kali dalam seminggu	4	12,50%
4	3= 3-4 kali dalam seminggu	7	21,88%
5	4= setiap hari	1	3,13%
	Total	32	100,00%

Sumber : Data Responden Tahun 2021

Berdasar tabel 4.15 menjelaskan terdapat 10 mahasiswa dengan presentase sebesar (31,25%) yang mengalami gejala sukar buang air besar, dan kelompok mengalami gejala Gangguan gastrointestinal ringan dengan intensitas gejala 1 kali dalam seminggu. Terdapat 4 mahasiswa mengalami gejala Gangguan gastrointestinal sedang dengan presentase sebesar 12,50% dengan intensitas gejala 2-3 kali dalam seminggu. Terdapat 7 mahasiswa mengalami Gangguan gastrointestinal berat dengan presentase sebesar 21,88% dengan intensitas gejala 3-4 kali dalam seminggu serta ada 1 mahasiswa yang mengalami gejala berat sekali dengan presentase sebesar 3,13% dengan intensitas gejala setiap hari. Dan terdapat 10 mahasiswa yang tidak mengalami gejala apapun dengan presentase sebesar 31,25%.

Mahasiswa dengan gejala ringan akan mengalami Gejala gastrointestinal yaitu gejala di mana masalah pencernaan. Hal ini juga disebabkan oleh efek samping obat- obatan dan makanan yang kurang sehat. Gejala ini juga dapat disembuhkan dengan cara mahasiswa lebih jeli dalam mengatur pola hidup sehat seperti makanan yang bergizi, menjaga lingkungan sekitar. Hal ini juga dapat meningkatkan kinerja otak untuk mahasiswa.

Dilatarbelakangi oleh mahasiswa yang penurunan berat badan

yang disebabkan tidak mengatur pola makan karena merasa gelisah jika tiba-tiba teringat Skripsi yang memuntuk semua aktifitas terhambat dan menyebabkan penurunan berat badan yang sangat drastic dari sebelum memulai Skripsi sampai dengan saat mengerjakan Skripsi.⁶⁹

Tabel 4.16. Gejala urogenital (sering buang air kecil, ketidakmampuan menahan kencing, tidak ada menstruasi, perdarahan menstruasi lebih banyak dari biasanya, libido menurun, ejakulasi dini, libido menurun, impotensi).

No	Intensitas Gejala Dialami	Jumlah	Presentase %
1	0= tidak pernah	6	18,75%
2	1= 1 kali dalam seminggu	13	40,63%
3	2= 2-3 kali dalam seminggu	10	31,25%
4	3= 3-4 kali dalam seminggu	2	6,25%
5	4= setiap hari	1	3,13%
	Total	32	100,00%

Sumber : Data Responden Tahun 2021

Berdasar tabel 4.16 menunjukkan paling banyak di alami pada kelompok ringan sebanyak 13 mahasiswa dengan presentase sebesar 40,63% dan intensitas gejala 1 kali dalam seminggu, dan pada kelompok gejala sedang terdapat 10 mahasiswa dengan presentase sebesar 31,25% dan memiliki intensitas gejala 2-3 kali dalam seminggu, sedangkan yang memiliki gejala berat terdapat 2 mahasiswa dengan presentase sebesar 6,25% dan intensitas gejala 3-4 kali dalam seminggu serta terdapat 1 mahasiswa yang mengalami gejala berat sekali dengan presentase sebesar 3,13% dengan intensitas gejala 4 kali dalam seminggu. Terdapat 6 mahasiswa yang tidak mengalami gejala genitourinary dengan presentase sebesar 18,75%.

Gejala genitourinary yaitu gejala di mana mahasiswa harus lebih

⁶⁹ Hasil observasi pada responden berinisial E pada 20 September 2021.

banyak mengonsumsi air putih untuk menjegah terjadinya Gejala genitourinary, sehingga bakteri yang mungkin masuk ke saluran kemih akan terbilas bersama urin. Hal ini juga sangat berpengaruh terhadap kinerja pemuntukan proses skripsi mahasiswa. Gejala ini tidak semua pernah mengalami, dan beberapa mahasiswa tidak mengalami gejala ini menurut salah satu responden yang tergolong pada kelompok ringan.⁷⁰

Tabel 4.17. Gejala otonom (haus, kemerahan, kulit pucat, sering berkeringat, pusing, sakit kepala parah, tegang, rambut tegang).

No	Intensitas Gejala Dialami	Jumlah	Presentase %
1	0= tidak pernah	9	28,13%
2	1= 1 kali dalam seminggu	9	28,13%
3	2= 2-3 kali dalam seminggu	11	34,38%
4	3= 3-4 kali dalam seminggu	3	9,38%
5	4= setiap hari	0	0,00%
	Total	32	100,00%

Sumber : Data Responden Tahun 2021

Berdasar tabel 4.17 terdapat (90,64%) sebagian besar hanya merasakan gejala sebanyak 0-2x mahasiswa yang mengalami muka pucat, kepala terasa berat, merasa tegang.

Dalam hal ini dilatar belakangi mahasiswa yang mengalami gejala otonom berat di mana kondisi ini menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam bimbingan kepada dosen pembimbing, hal ini karena mahasiswa mengakibatkan mahasiswa keterbatasan untuk mengungkapkan kata.⁷¹

Tabel 4.18. Perilaku (gelisah, gelisah/kecepatan, jabat tangan, alis berkerut, wajah tegang, sering menghela napas atau napas cepat, wajah pucat, sering menelan, dll)

No	Intensitas Gejala Dialami	Jumlah	Presentase %
----	---------------------------	--------	--------------

⁷⁰ Hasil observasi dengan responden berinisial Z pada 20 September 2021.

⁷¹ Hasil observasi dengan responden berinisial S pada 20 September 2021.

1	0= tidak pernah	10	31,25%
2	1= 1 kali dalam seminggu	8	25,00%
3	2= 2-3 kali dalam seminggu	5	15,63%
4	3= 3-4 kali dalam seminggu	6	18,75%
5	4= setiap hari	3	9,38%
	Total	32	100,00%

Sumber : Data Responden Tahun 2021

Berdasar tabel 4.18 terdapat 9 mahasiswa yang mengalami gejala perilaku 3-4x dalam seminggu sering merasa gelisah, dan wajah tegang sebab memikirkan skripsi yang memuntuk beberapa mahasiswa mengalami tingkat stress yang signifikan dan berbeda dengan waktu di mana mahasiswa tersebut belum menginjak masa skripsi.⁷²

Tabel 4.19. Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics												
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance	Skewness	Kurtosis	Std. Error	Std. Error	Std. Error
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic
Skor	32	22	13	35	22.25	.916	5.181	26.839	.587	.414	.452	.809
Valid N (listwise)	32											

Berdasarkan tabel 4.19 terlihat bahwa sebagian besar dari 22 siswa (68,76%) merasa cemas. Dan 10 mahasiswa (31,25%) tidak cemas dan tidak

⁷² Hasil observasi dengan responden berinisial K pada 20 September 2021.

tenang. Perilaku adalah perilaku yang dilakukan siswa sendiri atau dengan lingkungannya. Mempengaruhi aktivitas atau perilaku yang menimbulkan kecemasan yang menyebabkan kecemasan yang mempengaruhi proses penyusunan skripsi.

- a. Berdasarkan statistik deskriptif pada Tabel 4.19 dapat dilihat bahwa jumlah data dalam penelitian ini adalah data sebanyak 32 responden. Hasil pengujian di atas merupakan nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi dari total skor responden. Berdasarkan hasil analisis di atas, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.
- b. Skor minimum untuk jumlah responden adalah 13 poin. Dapat disimpulkan bahwa terdapat responden yang tergolong tidak mengalami gejala kecemasan. Skor tertinggi responden adalah 35, dan disimpulkan bahwa responden yang mengalami gejala kecemasan berada pada kategori berat. Rentang nilai dari yang terendah hingga tertinggi adalah 22. Hal ini menunjukkan rentang nilai yang cukup besar, sehingga dapat diartikan bahwa gejala kecemasan yang dialami responden cukup beragam.
- c. Nilai standar deviasi sebesar 5.181 yang mana lebih kecil dari nilai mean 22.25. Hal ini menandakan skor total responden bersifat homogen atau semakin serupa nilai-nilai pada item dengan mean. Nilai mean tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata responden penelitian adalah 22.25.
- d. Data distribusi statistik kita ketahui bahwa nilai skewness adalah positif yaitu 0.587 hal ini menunjukkan bahwa distribusi data “miring ke kiri distribusi normal” (ada frekuensi nilai yang tinggi di sebelah kiri titik tengah distribusi normal).
- e. Data distribusi statistik kita ketahui bahwa untuk nilai kurtosis positif yaitu 0.452 maka distribusi data “meruncing” atau cenderung mengelompok (homogen).
- f. Dari tabel diperoleh bahwa nilai skewness adalah 0.587 dengan standar eror skewness adalah 0.414. Maka Z skewness adalah

$=0.587/0.414=1.4178$. Dan kita dapat memperoleh nilai Z kurtosis $=0.452/0.809=0.5587$. Nilai Z tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai Z untuk taraf signifikansi 5%, yaitu 1.96. Nilai Zskewness $< Z$ ($1.4178 < 1.96$), dan Zkurtosis $< Z$ ($0.5587 < 1.96$). Berdasarkan hal tersebut, maka distribusi data normal.

B. Pembahasan

Tingkat kecemasan mahasiswa BKI tahun 2016 pada Tabel 4.1 sebagian besar berada pada kelompok kecemasan sedang dari 32 mahasiswa yaitu 16 mahasiswa (48,49%) dan 11 mahasiswa (33,33%) dengan tingkat kecemasan ringan, hal ini menunjukkan bahwa tergolong kecemasan dari empat siswa (12,50%) mengalami kecemasan berat. Hal ini menunjukkan bahwa hampir seluruh mahasiswa BKI tahun 2016 takut menyelesaikan skripsinya di era pandemi Covid-19.

Distribusi responden menurut tingkat kecemasan adalah Cao et al.(2020), 5367 (75,1%) dari 7.144 siswa tidak memiliki gejala kecemasan, 1.518 (21,2%) memiliki gejala kecemasan ringan, dan 196 (2,7%) memiliki kecemasan sedang, gejala kecemasan cukup takut mengeluhkan kecemasan yang parah.

Sundrasen menyelidiki kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa Malaysia selama epidemi. Statistik untuk penelitian ini konsisten dengan pola hasil penelitian ini. Dalam penelitian ini, menggunakan indeks kecemasan Zung, 201 (20,4%) dari 983 responden melaporkan kecemasan ringan hingga sedang, dan 65 (6,6%) memiliki gejala kecemasan sedang hingga berat, dan 28 (2,8%) melaporkan gejala kecemasan berat tersisa. Tidak ada gejala kecemasan yang dilaporkan. Demikian pula hasil penelitian Odrio Zoragonzales analisis menggunakan skala peringkat DASS21.

Menurut hasil survei ini, hanya (21,34%) responden yang mengalami kecemasan sedang hingga berat yang terdiri dari seluruh responden. Menurut Dorland Medical Dictionary, kecemasan adalah keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang memanifestasikan dirinya sebagai respon psikofisiologis

dalam mengantisipasi ancaman fantastis atau imajiner yang tampaknya disebabkan oleh konflik mental yang tidak segera terlihat. Permintaan, persaingan, dan kesengsaraan semuanya dapat memiliki konsekuensi kesehatan fisik dan mental yang serius, termasuk kecemasan Craske dan Stein. Karena Covid-19 adalah penyakit baru dengan dampak global, dapat menciptakan ketidakpastian, kekhawatiran, dan ketakutan di masyarakat.

Dalam skenario ini, kecemasan adalah kondisi umum dari kecemasan atau ketidaknyamanan, sehingga dapat dikatakan bahwa epidemi Covid-19 adalah stresor utama dan kecemasan itu sering terjadi selama masa krisis.⁷³

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa demografi, keuangan, keterlambatan belajar, dan kurangnya hubungan interpersonal dapat mempengaruhi tingkat kecemasan siswa selama pandemi. Siswa dari daerah terpencil (1,02%), keluarga tidak berpenghasilan tetap (1,09%), siswa yang tidak tinggal bersama orang tua (1,13%), dan siswa dengan kerabat yang terpapar Covid-19 (2,56%) termasuk dalam urutan tersebut, memiliki risiko gejala kecemasan yang lebih tinggi ($p < 0,001$). Kekhawatiran tentang dampak ekonomi dari epidemi juga dikaitkan dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi di kalangan mahasiswa ($r = 0,327$, $p < 0,01$). Selain itu, kecemasan tentang keterlambatan sekolah ($r = 0,315$, $p < 0,001$) dan dampak pandemi pada kehidupan sehari-hari ($r = 0,316$, $p < 0,001$) juga berkorelasi positif dengan tingkat kecemasan yang dirasakan.⁷⁴

Pengaruh pandemi terhadap pendidikan siswa dan pekerjaan masa depan dianggap terkait dengan ketakutan siswa terhadap Covid-19 menurut Cao et al, Wang et al., 2020. Hubungan sosial semakin tegang sejak pembatasan PSBB berlaku. Ketika kontak interpersonal langka, gejala kecemasan cenderung meningkat pendapat dari Xiao, 2020.⁷⁵

⁷³ Nevid, J. S., Rathus, S. A. and Greene, B. 2000, *Abnormal psychology in a changing world*. Prentice Hall Press.

⁷⁴ Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J. and Zheng, J. 2020, The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research*, p.112934.

⁷⁵ Xiao, C. 2020, A novel approach of consultation on 2019 novel coronavirus (COVID-19)-related psychological and mental problems: structured letter therapy. *Psychiatry investigation*,

Di tengah wabah virus Covid-19, mahasiswa menghadapi kendala baik internal maupun eksternal untuk menyelesaikan skripsi. Variabel internal merupakan variabel yang berasal dari siswa itu sendiri, sedangkan variabel eksternal ialah variabel yang berasal dari luar. Variabel internal meliputi ketidakmampuan mengendalikan emosi, pikiran, dan sikap seseorang saat menulis skripsi. Dalam hal pengaruh eksternal seperti tekanan keluarga, akademisi, sistem manajemen skripsi, dan epidemi Covid-19, penting untuk dicatat bahwa masalah ini tidak semata-mata disebabkan oleh lingkungan seseorang.

Kecemasan meliputi berbagai tanda atau gejala, antara lain:

(1) Gejala fisik (fisiologis) yaitu: ekstremitas dingin (kaki dan tangan), berkeringat, gangguan pencernaan, jantung berdebar, gangguan tidur, sakit kepala, kehilangan nafsu makan dan pernapasan.

(2) Gejala kejiwaan yaitu: sangat pemalu, merasa berbahaya atau sakit, tidak dapat berkonsentrasi, selalu tertekan, lemah dan berubah-ubah, kehilangan kepercayaan diri dan ketenangan, serta ingin menghindari pertemuan suasana hati. Gejala kecemasan tersebut di atas sering dialami oleh mahasiswa saat menulis skripsi di era pandemi Covid-19. Karena kurangnya sosialisasi dan sering menahan diri, siswa sering mengalami gejala kecemasan yang disebutkan di atas.

Saat menulis skripsi, kecemasan disebabkan oleh ketidakmampuan mengendalikan emosi, pikiran, dan sikap seseorang. Mampu atau tidaknya seorang mahasiswa menyelesaikan skripsinya tergantung pada kemampuan menulisnya. Untuk masalah latar belakang dengan memuntuk masalah, menetapkan judul, memperkuat tujuan dan keuntungan penelitian, metodologi penelitian, mencari data atau sumber data yang relevan adalah contoh dari aspek ini yang diprakarsai sendiri. Memasukkan pernyataan skripsi ke dalam manuskrip Menulis bab-bab diskusi dan penutup dilakukan setelah Anda mengumpulkan data.

Memiliki penguasaan seni menulis atau memasukkan fakta ke dalam kata-kata. Banyak mahasiswa yang merasa hal ini menjadi penghalang untuk menyelesaikan skripsi mereka. Pertanyaan dan ide akan dipicu oleh informasi yang dikumpulkan melalui survei dan wawancara, serta melalui dokumentasi. Kebodohan berasal dari ketidakmampuan siswa untuk memahami fakta.

Untuk memulainya, apa yang mesti mereka lakukan dengan bahan yang telah mereka kumpulkan. Mahasiswa lebih mungkin untuk menyelesaikan skripsi mereka jika mereka memiliki suasana yang mendukung di sekitar mereka. Mahasiswa yang bekerja di lingkungan yang mendukung lebih mungkin untuk menyelesaikan skripsi mereka tepat waktu karena mereka lebih mungkin untuk bertemu atau mendiskusikan pekerjaan mereka dengan mahasiswa lain yang juga mengerjakan skripsi mereka.

Sistem pengelolaan skripsi Fakultas Dakwah mengacu pada proses yang harus dilalui mahasiswa untuk menyelesaikan skripsinya. Tentu saja di sini kita berbicara tentang Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri panduan menulis makalah Anda. Di Jurusan Dakwah, sistem alur kerja skripsi dibangun dengan menerima bimbingan skripsi dari pembimbing pada tahap pengajuan judul skripsi, dan terakhir menerima hasil skripsi melalui review skripsi. Khususnya dalam situasi Corona saat ini, pengawas harus mempermudah siswa atau memberikan jawaban. Bahkan, banyak siswa yang menganggap sulit untuk menghubungi, komunikasi yang tidak baik, dan terkadang tidak memungkinkan untuk dihubungi. Saya ingin menjelaskan apa yang salah atau apa yang perlu diubah. Dengan merebaknya wabah Covid-19, semakin sulit bagi siswa untuk berinteraksi dengan Pembimbing, terutama ketika mereka harus bertemu dalam konteks PSBB.

Untuk menyelesaikan skripsi dalam jumlah waktu yang wajar, mahasiswa harus mampu menulis satu penulisan skripsi akan lebih mudah bagi mahasiswa yang rutin melakukan praktik, seperti menulis artikel atau menyelesaikan laporan magang, dibandingkan bagi mahasiswa yang jarang atau tidak pernah sama sekali, karena sudah terbiasa. Akibat konstruksi alienasi sosial era Covid-19, banyak individu yang kehilangan pekerjaan dan tidak

memiliki pekerjaan, sehingga tidak memungkinkan bagi mahasiswa untuk membayar semester berikutnya.

Menurut Conley dalam widosari, keluhan atau gejala umum mengenai kecemasan meliputi⁷⁶:

Ada gejala eksternal atau gejala somatik seperti: keringat berlebihan, ketegangan pada otot rangka (sakit kepala dan sakit punggung, misalnya), sindrom hiperventilasi (sesak napas dan pusing), dan gangguan fungsi gastrointestinal (tidak nafsu makan) sebagai akibat dari sindrom hiperventilasi. Sembelit dan mual adalah efek samping yang umum dari makan. Hipertensi, suatu kondisi iritasi kardiovaskular.

Gejala penyakit mental ada banyak jenis gejala internal: masalah suasana hati, seperti suasana hati yang rendah dan lekas marah, mimpi buruk, mudah lelah, perasaan yang tidak nyata, sangat sensitif terhadap pendengaran, merasa tidak mampu menahan suara-suara yang sebelumnya normal, gelisah, resah, resah, tidak bisa duduk diam, kurang percaya diri, bimbang ragu dan cemas, terus menerus mengecek segala sesuatu yang telah dilakukan.

Contoh Gejala Internal yang dialami Mahasiswa BKI pada skripsi akibat Covid-19 angkatan 2016, poin tertinggi adalah perasaan cemas dengan skor 28 poin (14,43%) dan gejala genitourinari dengan nilai 22 (11,34%) sedangkan somatik gejala memiliki nilai terendah, 6 poin (3,09%). Tidak menyelesaikan penyusunan skripsi tepat waktu.

Berdasarkan penjelasan di atas, gejala umum kecemasan dapat disimpulkan menjadi dua jenis: gejala fisik yang dialami siswa cemas dan gejala psikologis yang dialami siswa cemas. Hasil uraian di atas sejalan dengan penelitian Rahmawati 2017 berjudul "*Penjelasan Tingkat Kecemasan Tes Skripsi yang dialami Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Tanjungpura*". Rincian kecemasan ringan (38,24%), kecemasan sedang (20,58), dan kecemasan berat (17,65%).

Kajian Daya Chandratika dan Suzy Purnavati, *Anxiety Disorder*

⁷⁶ Annisa, Dona Fitri, and Ifdil. "Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia)." *Konselor* 5.2 (2016): 93-99.

Semester I dan VII, Mahasiswa Kurikulum Pendidikan Kedokteran FK Unud sependapat dengan kesimpulan penjelasan tersebut. Sesuaikan dengan format kelas Anda. Variabel psikososial dapat menyebabkan gangguan kecemasan pada anak. Contoh teori kecemasan intens Stewart mencakup beberapa teori yang mendukung perkembangan kecemasan, di antaranya:

1. Dari perspektif psikoanalitik, kecemasan adalah perbedaan emosional yang terjadi di sela- sela dua elemen kepribadian. Id menunjukkan impuls naluriah dan primitif, sedangkan superego mencerminkan hati nurani dan tunduk pada bahaya norma budaya. Ego, atau ego, menengahi tuntutan dua elemen yang berlawanan, dan fungsi kecemasan adalah untuk memperingatkan ego akan bahaya.
2. Dari perspektif interpersonal, kecemasan muncul dari inkonsistensi dalam hubungan interpersonal dan ketakutan akan penolakan. Kecemasan juga terkait dengan perkembangan trauma, bagaikan perpisahan dan kehilangan, yang menyebabkan kelemahan kategoris. Orang dengan harga diri rendah lebih mungkin mengalami kecemasan yang parah. Dalam hal perilaku, kecemasan adalah produk dari frustrasi, apa saja yang mencegah Anda mencapai tujuan yang Anda inginkan.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dimasa covid-19 adalah sedang. Hal ini dapat terlihat dari adta yang disajikan dimana 16 mahasiswa atau sekiran 50 % dikategorikan memilikii kecemasan sedang, 4 mahasiswa atau 12,50 % dikategorikan memiliki kecemasan berat, 11 mahasiswa atau 34, 38 % dikategorikan memiliki kecemasan ringan, dan 1 orang mahasiswa atau 3,13 % tidak memiliki kecemasan. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa mahasiswa cenderung berada pada tingkat kecemasan sedang. Hal itu dapat dilihat dari persentase 50 % yang masuk pada kategori ini. Hal itu disebabkan oleh setiap individu atau mahasiswa memiliki latar belakang dan kondisi yang berbeda. Hal ini tentu dapat mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa yang dapat mempengaruhi mereka menjawab angket yang diberikan.

Berkaitan dengan paragraf diatas, berdasarkan data responden, 32 menjawab 14 item pernyataan yang berikan. Dari data tersebut, dapat dilihat mahasiswa tingkat akhir memiliki gejala-gejala kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Mahasiswa cenderung memiliki gejala-gejala kecemasan yang terjadi dengan intensitas sering. Misalnya, ada 13 mahasiswa atau 40,63 % yang merasa khawatir, sakit, taku pikiran dan frustasi selama 3-4 kali dalam seminggu. Kemudian, 48,75 % atau 14 mahasiswa memiliki gejala ketegangan seperti gelisah, mudah menangis, dan reaksi tak terduga. Selanjutnya, 10 mahasiswa atau 31,25 % mengalami gejala kecemasan, 13 mahasiswa mengaku mengalami insomnia 1 kali dalam seminggu. Kemudian, indikator yang digunakan pada angket merujuk pada gejala-gejala kecemasan.

B. Saran

1. Untuk mempersiapkan skripsi dengan baik, mahasiswa belajar lebih giat, memperluas pengetahuan penelitian, mencari bahan dan referensi yang relevan, mengalokasikan waktu secara efisien untuk memastikan bahwa skripsi selesai tepat waktu, dan Anda perlu memperhatikan setiap elemen. Selain itu, mahasiswa yang sedang dalam tahap penyelesaian skripsi sebaiknya berpikir lebih positif agar dapat mengontrol emosi negatifnya sehingga kecemasan yang ditimbulkan oleh emosi negatif tersebut tidak mengganggu proses penulisan. Lebih-lebih di saat wabah Covid-19 yang cukup merebak waktu ini.
2. Instansi harus memberikan intensitas dan arahan kepada mahasiswa menyelesaikan skripsinya. Motivasi dan arahan yang diberikan oleh pihak institusi diharapkan dapat mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa khususnya saat menyelesaikan skripsi di era pandemi Covid-19 saat ini.
3. Kepada pengkaji selepas itu dinantikan dapat beranjak membubuhi penelitian ini baik mengonversikan metodenya maupun varibelnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Admin. (2021). *Panduan Akademik UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri*. Purwokerto: UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri.
- Admin. Dinas Kesehatan Pemerintah Provinsi Bali. (2020). Dipublikasikan pada Minggu, 2 Februari 2020. Diakses pada tanggal 7 Juni 2020. <https://diskes.baliprov.go.id/ketahui-virus-corona-2019-ncov/>.
- Aiman, Ummu. (2016). “*Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Psikologi Semester VI(Enam) yang Akan Menghadapi Skripsi*”. *Skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*.
- Akbar, D. (2015). “*Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Prestasi Akademik Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*”, *Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, S. (2005). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bambang Prasetya dan Lina M. Jannah. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Teori dan Aplikasi*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J. and Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research*, p.112934.
- Damayanti, E. (2018). *Pendekatan Ruqyah Syar'iyah Dalam Mengatasi Kecemasan Indigo (Six Sense) Studi Kasus Pada Klien "P" Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang* (Doctoral dissertation, UPT Perpustakaan UIN Raden Fatah Palembang).
- Daradjat, Zakiyah. (1990). *Kesehatan Mental*. Jakarta: CV. Haji Masagung.
- Dini, Sabita Rolisa Nur. (2018). “*Tinjauan Karakteristik Pasien Rawat Inap Dengan Penyakit Thalassaemia Di Rumah Sakit Umum Pusat Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten Tahun 2018*”, *Proposal Tugas Akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dita Bangsa Surakarta*.
- Duwi Consultant. (2018). “*Uji Reabilitas Kuesioner*”, dalam <http://duwiconsultant.blogspot.co.id>, diakses 31 Januari, pukul 21.00 WIB.
- Fadilah, E. N. (2019). *Dampak psikologis wanita perokok terhadap masyarakat di Desa Sipangko Kecamatan Batang Angkola Kabupaten Tapanuli*

Selatan (Doctoral dissertation, IAIN Padangsidimpuan).

Fitria, Julianti. (2005). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia

Gunarsa, SD dan Gunarsa YSD. (1986). *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, Edisi I

Hidayati, C. A. (2015). “*Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Semester V Dan VII Fakultas Kesehatan Masyarakat UNAIR SURABAYA Tahun 2015 (berdasarkan alat ukur Hamilton)*”, Skripsi Universitas Airlangga.

<https://kbbi.web.id/skripsi>, diakses pada tanggal 15 Mei 2020.

<https://nasional.kompas.com/read/2020/04/19/07123281/update-18-april-6248-kasus-Covid-19-di-indonesia-persentase-kematian-856?page=all>, diakses pada tanggal 18 April 2020, pukul 08:09 wib

Ieбал, Hasan. (2012). *Pokok-pokok Materi Statistik 2 (Statistic Inferensial)*. Jakarta: PT Bumi Aksara, Cet 7

Indarwati, I. (2018). *Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar).

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.(2020). Dipublikasikan pada Rabu, 04 Maret 2020. Diakses pada tanggal 9 Juni 2020. <https://www.kemkes.go.id/article/view/20030400008/FAQ-Coronavirus.html>.

Khusna, H. R. (2016). “*Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*”, Skripsi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Lesmana, H., & Supriatna, A. (2019). *Gambaran Kecemasan dengan Perubahan Tekanan Darah dan Denyut Nadi pada Pasien Ekstraksi Gigi di RSUD Baru*. Media Kesehatan Gigi: Politeknik Kesehatan Makassar.

Mahardika, M. N., Trisiana, A., Widyastuti, A., Juhaena, J. S., & Kirani, R. M. A. (2020). *Strategi pemerintah dan kepatuhan masyarakat dalam mengatasi wabah Covid-19 berbasis semangat gotong royong*. *Jurnal Global Citizen: Jurnal Ilmiah Kajian Pendidikan Kewarganegaraan*, 39-50.

Mentari, N. I. (2018). *Manajemen Waktu sebagai Prediktor Stres Akademik pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya* (Doctoral dissertation, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya).

- Mujahir, Noeng. (2001). *Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: RakeSurasin.
- Nasrulloh, S. (2020). *Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Tiga DIII Keperawatan Universitas Bhakti Kencana dalam Menghadapi Uji Kompetensi Exit Exam*. Universitas Bhakti Kencana Bandung.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A. and Greene, B. (2000), *Abnormal psychology in a changing world*. Prentice Hall Press.
- Pramudhita, A., & Khusnal, E. (2013). “*Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Menghadapi Skripsi di Stikes Áisyiyah Yogyakarta*”, *Skripsi STIKES'Aisyiyah Yogyakarta*.
- Purnomo, M. A. (2009). “*Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang dan Upaya Solusinya (Tinjauan Bimbingan Dan Konseling Islam)*”, *Skripsi IAIN Walisongo*.
- Rahmatika, D. (2015). *Hubungan Tingkat Kecemasan Perpisahan Dengan Orang Tua Terhadap Motivasi Belajar Pada Santri di Pondok Pesantren Asshiddiqiyah Kedoya Utara Kebun Jeruk Jakarta Barat*. *Skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Rajagukguk, A. J. (2022). *Hubungan Harga Diri Dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal*.
- Riduwan. (2004). *Metode dan Teknik Menyusun Skripsi*. Bandung: Alfabeta.
- Saifuddin, Azwar. (1995). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya Edisi Ke 2* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Santosa, Wijaya Heru. (2018). *Peningkatan Kompetensi Analisis Data Kuantitatif Pada Mahasiswa Dengan Model Pembelajaran Kooperatif Jigsaw II*.
- Setiawan, A. R. (2020). *Lembar Kegiatan Literasi Sainifik untuk Pembelajaran Jarak Jauh Topik Penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19)*.
- Situmorang, S. H., Muda, I., Doli, M., & Fadli, F. S. (2012). *Analisis data untuk riset manajemen dan bisnis*. USUpres.
- Sugiyono. (2005). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung, Alfabeta
- Sukmadinata, S. N. (2005). *Metode Penelitia*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sunarna, Tia Oktaviani dan Dharmawan Arya Hadi. (2010). “*Kearifan Lokal Dalam Pengelolaan Sumberdaya air Di Kampung Kuta*”,

Jurnal Transdisiplin Sosiologi, Komunikasi, dan Ekologi Manusia, Vol 04, No 03, ISSN 1978 4333.

Tim Penyusun Kamus, Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi IV.(1998). Jakarta: Balai Pustaka.

Wang, Y., Wang, Y., Chen, Y. and Ein, E. (2020). “*Unieue epidemiological and clinical features of the emerging 2019 novel coronavirus pneumonia (COVID- 19) implicate special control measures*”. *Journal of medical virology*, 92(6), pp.568-576. <https://doi.org/10.1002/jmv.25748>

Wikipedia.org. (2020). di akses pada tanggal 4 Mei 2020. Diambil dari https://id.wikipedia.org/wiki/Pembatasan_sosial.

Xiao, C. (2020). *A novel approach of consultation on 2019 novel coronavirus (COVID-19)-related psychological and mental problems: structured letter therapy. Psychiatry investigation.*

Yaswinto. (2015). “*Perbedaan Coping Stres pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin adab dan Dakwah IAIN Tulungagung dalam Menyusun Skripsi*”, *Skripsi Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung.*